الطريقة السهلة

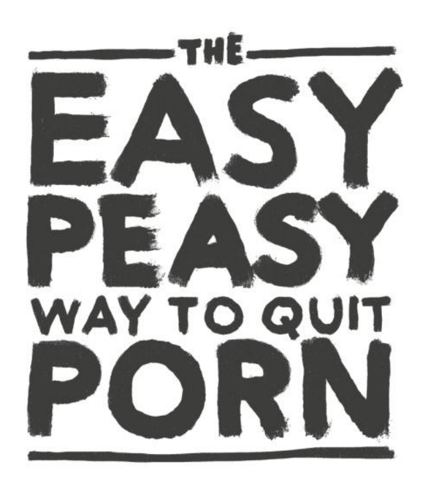
للإقلاع عن الإباحية

EasyPeasy By Hackauthorš

19 شعبان 1442 هـ

الموضوعات:

تمهيد



الشكل 1 : صورة الغلاف

لا تقفز على الفصول

يمكنك الإقلاع عن الإباحية على الفور بدون ألم، ودون قوة الإرادة وبدون الشعور بالحرمان أو التضحية.

هذه نسخة جديدة تمت إعادة كتابتها من النسخة الأولى التي تستخدم طريقة (الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين لألين كار) للإقلاع عن المواد الإباحية. كما انها **مجانية تماما** ومفتوحة المصدر. وأنا لست المؤلف الأصلي لأي من هذين الكتابين ، أنا المؤلف الثاني.

إنها فعالة للغاية ، ولكن لنجاحك يستوجب عليك:

أن تقرأ فصول الكتاب بالترتيب

عند فتح رمز القفل، يجب عليك إدخال الأرقام بالترتيب الصحيح. الإدمان لا يختلف عن ذلك.

شخصيًا ، النسخة الأصلية من هذا الكتاب (التي لم أكتبها) غيّرت حياتي. إذا كنت مثل معظم الناس ، فقد اكتشفت الإباحية عندما كنت صغيرًا نسبيًا واستخدمتها منذ ذلك الحين. حتى غرقت فيها. مثلي، ربما تكون قد نجحت في الاقلاع لمدد مختلفة، لكنك دائمًا ما استسلمت في النهاية للإلحاحات الوهمية. يسعدني أن أبلغك عن أن هذه الطريقة تعمل بشكل مختلف تمامًا، وكانت الطريقة الوحيدة التي نجحت معي.

أو ربما وصل إليك هذا الكتاب من قبل جهة معنية وأنت متشكك. أولاً، شكرًا لك على الأقل للنظر إليه. سيتم توسيع هذا قريبًا، لكن من فضلك تذكر أول مرة نظرت فيها إلى المواد الإباحية. هل كنت تتوقع أنك ستعود إليها لبقية حياتك؟ وفقًا لدراساتي غير الرسمية حول هذا الموضوع (مضايقة الأصدقاء لقراءة هذا الكتاب) ، فإن الطريقة السهلة فعالة بنفس القدر بالنسبة لمستخدمي المواد الإباحية كما هو الحال بالنسبة للمدمنين بشدة. إنها ليست طويلة بشكل رهيب، مع فرص كبيرة لتحقيق مكاسب كثيرة، لذلك أرجو منكم مواصلة القراءة.

الطريقة الموضحة في هذا الدليل هي:

- فورية.
- فعالة بنفس القدر للمستخدم الثقيل والعادي على حد سواء.
- لا تسبب آلام انسحاب سيئة.
- لا تحتاج إلى قوة إرادة.
- لا تستخدم العلاج بالصدمة أو الوسائل المساعدة أو الحيل.
- لن تجعلك تستبدل هذا الإدمان بإدمان آخر، مثل الإفراط في تناول الطعام أو التدخين.
- دائمة.

قد تجد أن هذا يستحيل تصديقه، لكن هذه المشاعر تتردد عند كثير من الناس. هذه بعض التعليقات على الكتاب من موقع ريديت:

- "هذا هو العمل الأساسي في إدمان المواد الإباحية"

- "لقد كنت مدمنًا لمدة 10 سنوات. في تلك السنوات العشر، أصبت بالاكتئاب والشك والقلق والخوف من انكشاف سري. بعد كل جلسة، أكره نفسي ، وبعد كل حمية إباحية، أعود إلى أسفل المنزلق في أي وقت من الأوقات. ومع ذلك، ساعدني هذا الكتاب على التوقف. كنت دائمًا في موقف دفاعي تجاه الإباحية في الماضي. الآن، بعد قراءة هذا الكتاب مرتين، أنا في موقف محرج. الإباحية لم تعد تتحكم بي وأشعر وكأنها نكتة حزينة الآن"

- "منذ بضعة أيام ، بلغت العشرين من عمري. للمرة الأولى منذ وقت طويل جدًا، قضيت عيد ميلادي خاليًا من الفخ الإباحي، وكل ذلك بفضل هذا الكتاب الذي عثرت عليه بشكل عشوائي قبل بضعة أشهر فقط. قبل ذلك، كنت قد أمضيت الكثير من الوقت في محاولة الإقلاع من خلال الوسائل التقليدية، وشهدت الكثير من الاضطرابات الداخلية ووصفت نفسي بشكل دائم كمدمن. لقد حل الكتاب كل ذلك بالنسبة لي. حيث كنت أخشى سابقًا أنني لا أملك السيطرة على نفسي حتى عندما كنت قد هزمت الوحش الصغير دون علمي، يمكنني الآن أن أفخر بإدراك أنني لست بحاجة إلى أن أكون مدمنًا بعد الآن.

ليس لدي حقًا سبب لنشر هذا، لقد شعرت فقط أنني بحاجة إلى التعبير عما في داخلي لأنه يعني الكثير بالنسبة لي. إذا كنت تقرأ هذا وتفكر في قراءة الكتاب أو التوصية به، فاعتبر أنه يعمل بشكل أفضل من أي طريقة أخرى موجودة. أهم نصيحة هي تدوين الملاحظات، وهذا يبدو مضحكًا، لكنه ساعدني حقًا في ترسيخ بعض الأفكار."

ألين كار هو رجل كبير يتمتع بحياة ممتعة للغاية: مدخن يدخن مائة سيجارة في اليوم لأكثر من ثلاثين عامًا ، توقف كار فورًا بعد اكتشافه الطريقة السهلة، وكما نقل عن كتابه، "مكنه هذا من متابعة رغبة غامرة في شرح طريقته لأكبر عدد ممكن من المدخنين." تظل طرقه في الاقلاع عن الكحول والمخدرات الأخرى والعديد من أنواع الإدمان الأخرى الأكثر مبيعًا على مستوى العالم وأنا أشجعك على قراءتها.

ترتكز طريقته على تبديد الخوف الناجم عن المفاهيم الخاطئة والارتباك بشأن الطبيعة الجسدية للإدمان والإقلاع. لذلك يركز في الكتاب بشكل منطقي على تفكيك المخاوف والرهاب المرتبط بالإقلاع والذي يؤدي عمومًا إلى سقوط العديد ممن يحاولون ويفشلون. تبلغ معدلات نجاح عيادات كار أكثر من خمسة وتسعين في المائة، مع ضمان استرداد الأموال. والأهم من ذلك أنهم سمحوا لمرضاهم بالاستمرار في عيش حياة كاملة خالية من إدمانهم.

لماذا الهاكر؟ لأن ألين كار قد رحل منذ فترة طويلة والمؤسسات التي أنشأها لا تدرج المواد الإباحية على الإنترنت كأحد أنواع الإدمان التي يقدمون العلاج لها. أنا لا أكسب المال منها.

Hackbook: كتاب مستند إلى كتاب آخر تم اختراقه. للمؤلف الأصلي كامل الفضل.

طوال هذا الكتاب، سأظهر أنا والمؤلف الأصلي وألين كار بشفافية من أجل تزويدك بطريقة فريدة وجذابة للإقلاع بسهولة وبدون ألم.

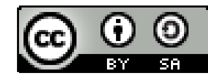
نصائح للقراءة:

لا تقرأ هذا الكتاب ككتاب عادي، فهو قصير جدًا، ومن المفترض أن تتمكن من قراءته في غضون ساعتين. يستفيد معظم الناس من تسليط الضوء على الملاحظات أو تدوينها، ويوصون عادةً بإعادة قراءتها عدة مرات لترسيخ الدروس بشكل كامل.

تذكير سريع: **لا تقفز على الفصول**

أتمنى لك التوفيق.

المؤلف الثاني



الشكل 2 : صورة رخصة المشاع الإبداعي

ملاحظات على الترجمة:

ترجم هذا الكتاب ترجمة إلكترونية مع إجراء بعض التعديلات عليها، لذلك يشتمل على الكثير من الأخطاء اللغوية. تمت ترجمة الكتاب كاملًا ما عدا أحد الأقسام في الفصل السادس لعدم الحاجة إليه. وأنا أبرأ مما يوجد في الكتاب من تعليمات تحث على مشاهدة المحرمات ولو كانت بقصد العلاج، وتم الإبقاء عليها لتصل إليك فكرة هذه الطريقة كاملةً.

إذا ساعدتك هذه الطريقة على التوقف فلا تنسانا من دعائك، وساهم في إيصال الكتاب لمن يعاني من هذا الإدمان.

الفصل 1

المقدمة

سيمكنك هذا الكتاب من التوقف عن استخدام المواد الإباحية على الفور، وبدون ألم، وبشكل دائم دون قوة الإرادة أو أي شعور بالحرمان أو التضحية. لن يحكم عليك أو يقوم بإحراجك أو يضغط عليك للخضوع لإجراءات مؤلمة.

في الواقع، ليست هناك حاجة على الإطلاق لقطع أو تقليل استخدامك أثناء القراءة؛ بل القيام بذلك هو في الواقع ضار.

ربما يتعارض هذا مع كل ما قيل لك من قبل، لكن اسأل نفسك عما إذا كان ما قيل لك قد نجح؟ إذا كان الأمر كذلك، فلن تقرأ هذا الكتاب.

يتجلى إدمان المواد الإباحية بطرق مختلفة مع تأثيرات مجتمعية بعيدة المدى. كثير من الناس يستخدمون المواد الإباحية لأن الإنترنت يسمح بالوصول الفوري إلى المحفزات الخارقة. فكر فيما إذا كانت الأسئلة التالية تنطبق عليك.

- هل تقضي وقتًا أطول بكثير في مشاهدة المواد الإباحية مما كنت تقصده في الأصل؟
- هل لم تنجح محاولاتك لوقف أو الحد من استهلاكك للمواد الإباحية؟
- هل تداخل الوقت الذي تقضيه في مشاهدة المواد الإباحية مع الالتزامات الشخصية أو المهنية أو الهوايات أو العلاقات في حياتك أو كان لها الأسبقية؟
- هل تبذل قصارى جهدك للحفاظ على سرية استهلاكك للمواد الإباحية (مثل حذف سجل المتصفح، والكذب بشأن مشاهدة المواد الإباحية)؟
- هل تسبب مشاهدة المواد الإباحية في حدوث مشكلات كبيرة في العلاقات (العلاقات) الحميمة؟
- هل تمر بدورة من الإثارة والاستمتاع قبل وأثناء استهلاك المواد الإباحية، يليها الشعور بالخزي والذنب والندم بعد ذلك؟
- هل تقضي وقتًا طويلاً في التفكير في المواد الإباحية، حتى عندما لا تشاهدها؟
- هل تسبب مشاهدة المواد الإباحية في أي عواقب سلبية أخرى في حياتك الشخصية أو المهنية (على سبيل المثال، العمل الفائت، والأداء الضعيف، والعلاقات المهملة، والمشاكل المالية)؟

إذا كنت مستخدمًا إباحيًا يعتمد عليه للاستمناء أو الجنس على الإطلاق، فإن الشيء الوحيد الذي عليك فعله هو القراءة.
إذا كنت هنا من أجل أحد أفراد أسرتك، فكل ما عليك فعله هو إقناعه بقراءة هذا الكتاب.
إذا لم تتمكن من إقناعهم، فاقرأ الكتاب بنفسك. يساعد فهم الطريقة في توصيل الرسالة ومنع أطفالك من البدء. لا تنخدع بحقيقة أنهم لا يستطيعون الوصول إليها الآن - كل ذلك قبل أن تصبح مدمن مخدرات.

تحذير

ربما تخشى بعض الشيء من قراءة هذا الكتاب. ربما، مثل العديد من مستخدمي المواد الإباحية، مجرد التفكير في إيقافك يجعلك تشعر بالذعر، وعلى الرغم من أن لديك كل النية للتوقف يومًا ما، فإن الأمر ليس كذلك اليوم.

إذا كنت تتوقع أن "يخيفك" هذا الكتاب للإقلاع عن المشكلات الصحية المختلفة التي يتعرض لها المستخدمون، مثل الضعف الجنسي (بما في ذلك ضعف الانتصاب الناجم عن الإباحية)، والإثارة غير الموثوق بها، وفقدان الاهتمام والانجذاب للزوجة، ونقص الدماغ، وأنها مسببة لضعف النظر، وانها عادة مثيرة للاشمئزاز وأنك غبي، وضعيف الشخصية، وضعيف الإرادة، ستصاب بخيبة أمل شديدة. هذه التكتيكات لم تساعدني أبدًا على الإقلاع، ولو كانت ساعدتك، لكنت قد توقفت بالفعل.

الأساليب التقليدية في الحث على الإقلاع باستخدام قوة الإرادة، أو طرق الاستبدال مثل الحمية الإباحية (تستخدم مرة واحدة كل عدد محدد من الأيام) وتقليل الاستهلاك، والتي تعتبر غير فعالة بنفس القدر لأنها لا تزيل في الواقع أسباب استخدام الإباحية. في النهاية تحويل شيء ما إلى فاكهة ممنوعة ليس الطريقة التي تعالج بها الإدمان.

تخوض العديد من المواقع في التفاصيل حول التأثيرات على الدماغ، مدعومة بأبحاث تمت مراجعتها من قبل الزملاء حول النواقل العصبية والمرونة العصبية. في حين أن هذه المواقع غنية بالمعلومات، فإن الكثير منهم على دراية بمخاطر الإباحية، لكنهم يختارون عدم القيام بأي شيء. يميل المستخدمون صغارًا وكبارًا إلى تجنب مثل هذه المواد بغض النظر، والشعور بالأمان مع العلم أن نظرة واحدة على موقع إباحي لن تقتله.

تعمل هذه الطريقة، التي يشار إليها باسم "الطريقة السهلة"، بشكل مختلف. قد يكون من الصعب تصديق بعض الأشياء التي توشك على أن تُقال، ولكن بحلول الوقت الذي تنتهي فيه من هذا الكتاب، لن تصدقها فقط، بل ستتساءل كيف كان من الممكن أن يتم غسل دماغك في أي وقت حتى تصدق خلاف ذلك.

هناك اعتقاد خاطئ شائع بأننا نختار مشاهدة المواد الإباحية. مدمنو المواد الإباحية (نعم، المدمنون) لا يختارون مشاهدة المواد الإباحية أكثر مما يختار مدمنو الكحول أن يصبحوا مدمنين على الكحول، أكثر من مدمني الهيروين يختارون أن يصبحوا مدمنين على الهيروين. صحيح أننا اخترنا تشغيل الكمبيوتر المحمول أو الهاتف الذكي، ونقوم بتشغيل المتصفح، وزيارة "الحريم عبر الإنترنت" المفضل لدينا. من حين لآخر أختار الذهاب إلى السينما، لكنني بالتأكيد لم أختر أن أقضي حياتي كلها في مسرح السينما. في الأصل، أخذني الفضول وطبيعتي البشرية إلى هناك، لكنني لم أكن لأبدأ لو علمت أنني سأصبح مدمنًا، مما تسبب في تدهور صحتي وسعادتي وعلاقاتي. "لو أنني سمعت فقط عن الخلل الوظيفي الجنسي في زيارتي الأولى لهذا الموقع الإباحي!"

توقف لحظة للرد، هل اتخذت قرارًا "إيجابيًا" بأنك يجب/تحتاج إلى الإباحية للاستمناء؟ أو أنك يجب/تحتاج إلى تخيلات ناتجة عن الإباحية لإثارة الجنس مع زوجتك؟ أو أنه في أوقات معينة من حياتك، لا يمكنك الاستمتاع بنوم هانئ ليلاً أو ربما

حتى قضاء أمسية بعد يوم شاق في العمل دون تأرجح للإباحية؟ أم أنك لا تستطيع التركيز أو أن تتعامل مع الضغوط بدونه؟ في أي مرحلة قررت أنك بحاجة إلى الإباحية، وأنك بحاجة إليها بشكل دائم في حياتك، والشعور بعدم الأمان، وحتى الذعر من دون الإباحية، وبدون الحريم على الإنترنت؟

مثل أي مستخدم إباحي آخر، تم استدراجك إلى أخبث وأبرع فخ صنعه الإنسان على الإطلاق. لا يوجد شخص على قيد الحياة، سواء كان مستخدمًا أم لا، يحب فكرة أن أطفالهم يستخدمون الإباحية للتأقلم أو للمتعة. هذا يعني أن جميع المدمنين يتمنون لو لم يبدأوا أبدًا. هذا ليس مفاجئًا: لا أحد يحتاج إلى الإباحية للاستمتاع بالحياة أو التعامل مع التوتر قبل أن يتورط.

في نفس الوقت، يرغب جميع المستخدمين في الاستمرار في استخدام. بعد كل شيء، لا أحد يجبرنا على تشغيل وضع التصفح المتخفي. سواء كانوا يفهمون السبب أم لا، فإن المستخدمين فقط هم من يقررون طرق أبواب حريمهم عبر الإنترنت.

إذا كان هناك زر سحري يمكن للمستخدم الضغط عليه للاستيقاظ في صباح اليوم التالي كما لو أنه لم يدخل إلى الموقع الإباحي الأول، فسيكون المدمنون الوحيدون غدًا هم الشباب الذين ما زالوا "يجربون".

الشيء الوحيد الذي يمنعنا من الإقلاع هو **الخوف!** الخوف الناجم عن الاعتقاد بأنه يتعين علينا البقاء على قيد الحياة لفترة غير محددة من البؤس والحرمان والشغف غير المشبع حتى نتحرر من الإباحية. تفرز هذه المعتقدات من المعتقدات غير العقلانية، المتعلمة والمكتسبة، مثل:

- الاستمناء أو الجنس يؤدي إلى هزة الجماع هو فقط و معظم الشيء المهم في الحياة.
- الإباحية "أكثر أمانًا" من الجنس الواقعي لأن الإباحية لا يمكن أن ترفضني.
- الإباحية تثقيفية ومفيدة.
- "استحقاق تجربة جنسية "متفوقة".
- الإباحية متجددة.

تفرز هذه المعتقدات غير المنطقية عواقب غير منطقية عند التصرف بناءً عليها، بما في ذلك:

- التعلق والاستحواذ عند العثور على مشهد مثالي.
- تصور نفسك كخاسر إذا فاتتك ممارسة الجنس، وكأنها أهم شيء في التجربة الإنسانية.
- التمسك بالكمال.
- الإفراط في إصدار الأحكام وكثرة انتقاد الزوجة.
- إجبار نفسك على ممارسة الجنس سواء أردت ذلك أم لا.

إنه خوف في ليلة تكون فيها بائسًا بمفردك، تقضيها في محاربة دوافع لا يمكن السيطرة عليها. الخوف من أن تكون الليلة التي تسبق الامتحانات ليلة من الجحيم بدون الإباحية. الخوف من أننا لن نتمكن أبدًا من التركيز أو التعامل مع التوتر أو أن نكون واثقين من أنفسنا بدون عكازنا الصغير وأن شخصيتنا وصفاتنا ستتغير.

ولكن الأهم من ذلك كله، الخوف من أنه "مرة مدمنًا، يكون دائمًا مدمنًا": لن نكون أبدًا أحرارًا تمامًا، ونقضي بقية حياتنا في اشتهاء النشوة الجنسية التي يسببها الإباحية في أوقات غريبة. إذا كنت، قد جربت بالفعل كل الطرق التقليدية للإقلاع -كما فعلت أنا- وعانيت من بؤس وتعذيب "أسلوب قوة الإرادة"، فلن تتأثر بهذا الخوف فحسب، بل ستكون مقتنعًا بأنه لا يمكنك أن تقلع أبدا.

إذا كنت متخوفًا أو مذعورًا أو تشعر أن الوقت ليس مناسبًا لك للإقلاع، دعني أؤكد لك أن مخاوفك وذعرك لا تزيلهما الإباحية - إنها سببها. لم تقرر الوقوع في الفخ الإباحي، ولكن مثل كل الفخاخ، فهي مصممة لضمان بقائك محاصرين. اسأل نفسك، عندما شاهدت هذه الصور ومقاطع الفيديو الإباحية الأولى، هل قررت العودة لمشاهدتها ما دمت تعيش؟ إذاً متى ستترك؟ غدا؟ العام القادم؟ توقف عن خداع نفسك! تم تصميم الفخ ليحفظك مدى الحياة. لماذا تعتقد أن كل هؤلاء المدمنين الآخرين لا يقلعون قبل أن "يقتل" حياتهم؟

لقد أشرت إلى الزر السحري. الطريقة السهلة تعمل تمامًا مثل هذا الزر السحري. اسمحوا لي أن أوضح تمامًا، الطريقة السهلة ليست سحرًا، ولكن بالنسبة لي وللآخرين الذين وجدوا أن الإقلاع سهل وممتع، يبدو الأمر كذلك!

التحذير على النحو التالي:

هذه حالة (البيضة أولًا أم الدجاجة): كل مدمن يريد الإقلاع ويمكن لكل مدمن أن يجد الإقلاع أمرًا سهلاً وممتعًا. **الخوف** فقط هو الذي يمنع المستخدمين من محاولة الإقلاع. المكسب الأكبر هو التخلص من هذا الخوف، لكنك لن تتحرر من هذا الخوف حتى تكمل الكتاب. على العكس من ذلك، قد يزداد خوفك مع استمرار القراءة، مما قد يمنعك من انهاءه. خذ هذا التعليق من إحدى النساء.

"لقد انتهيت للتو من قراءة الطريقة السهلة. أعلم أنه مرت أربعة أيام فقط، لكنني أشعر بشعور رائع، أعلم أنني لن أحتاج إلى استخدام الإباحية مرة أخرى. بدأت في البداية في قراءة كتابك منذ خمسة أشهر، وقد وصلت إلى منتصف الطريق وأصبت بالذعر. كنت أعلم أنه إذا واصلت القراءة فسيتعين علي التوقف. ألم أكن سخيفة؟"

أنت لم تقرر الوقوع في الفخ، لكن كن واضحًا في عقلك: لن تهرب منه إلا إذا اتخذت قرارًا إيجابيًا بفعل ذلك. قد تكون بالفعل تجهد المقود للإقلاع، أو قد تكون متخوفًا من الفكرة ذاتها، ولكن في كلتا الحالتين، يرجى أن تضع في اعتبارك: **ليس لديك ما تخسره!**

إذا قررت في نهاية الكتاب أنك ترغب في الاستمرار في استخدام الإباحية للاستمناء أو الجنس، فلا يوجد ما يمنعك من القيام بذلك. لا يتعين عليك حتى التقليل من استخدام المواد الإباحية أو التوقف عن استخدامها أثناء قراءة الكتاب، وتذكر أنه لا

يوجد علاج للصدمة. على العكس من ذلك، لدي أخبار جيدة لك فقط. هل يمكنك أن تتخيل كيف شعر آندي دوفرسن عندما هرب أخيرًا من سجن شاوشانك؟ هذا ما شعرت به عندما هربت من الفخ الإباحي، وهذا ما يشعر به المستخدمون السابقون الذين استخدموا الطريقة السهلة. في نهاية الكتاب، هذا ما ستشعر به! أذهب خلفها!

أخيرا...

يمكن للجميع العثور على أنه من السهل والممتع الإقلاع عن الإباحية، بمن فيهم أنت! كل ما عليك فعله هو قراءة بقية هذا الكتاب بعقل متفتح. كلما فهمت أكثر، أصبح الأمر أسهل. حتى إذا كنت لا تفهم كلمة ما، شريطة اتباع التعليمات، فستجد الأمر سهلاً. الأهم من ذلك، أنك لن تخوض تجربة البحث عن الإباحية أو الشعور بالحرمان، وبحلول نهاية الكتاب، سيكون اللغز الوحيد هو سبب قيامك بذلك لفترة طويلة.

مع الطريقة السهلة، هناك سببان فقط للفشل.

عدم تنفيذ التعليمات. قد يجد البعض أنه من المزعج أن الكتاب شديد التشدد فيما يتعلق ببعض التوصيات، مثل عدم محاولة التقليل أو استخدام البدائل. أنا بالتأكيد لا أنكر أن هناك الكثير ممن نجحوا في التوقف عن استخدام مثل هذه الخدع، لكنهم نجحوا على الرغم منها وليس بسببها. يمكن لبعض الأشخاص ممارسة الحب على أرجوحة شبكية، لكنها ليست أسهل طريقة. الأرقام الخاصة بفتح قفل هذا المصيدة موجودة في هذا الكتاب، لكن يجب استخدامها بالترتيب الصحيح: الانتقال من فصل إلى آخر وعدم تخطي الفصول.

عدم الفهم. لا تأخذ أي شيء كأمر مسلم به، اسأل ليس فقط عما قيل لك، ولكن آرائك الخاصة وما أخبرك به المجتمع عن الجنس والإباحية على الإنترنت والإدمان. على سبيل المثال، أولئك الذين يعتقدون أنها مجرد عادة، اسأل نفسك عن سبب سهولة التخلص من العادات الأخرى -وبعضها ممتع- في حين أن العادة التي تبدو فظيعة، تكلف الطاقة والوقت والرجولة يصعب التخلص منها. أولئك الذين يعتقدون أنك تستمتع بالإباحية، اسأل نفسك لماذا يمكنك أن تأخذ أو تغادر الأشياء الأخرى التي هي أكثر متعة. لماذا يجب أن يكون لديك وضع إباحي والذعر إذا لم تفعل ذلك؟

الطريقة السهلة على وشك إعطائك المعرفة حول مدى سهولة ومتعة الإقلاع عن الإباحية. مثل كثيرين آخرين، كان أحد أعظم، انتصاراتي في الحياة هو الهروب من الفخ الإباحي. لا داعي للشعور بالاكتئاب.

على العكس من ذلك، أنت على وشك إنجاز شيء يرغب كل مستخدم على هذه الأرض في تحقيقه: **الحرية!**

تذكر، لا تتخطى الفصول.

بعض المصطلحات قبل أن تبدأ:

PMO: دورة الإباحية والاستمناء والنشوة الجنسية.

حريم الإنترنت: المواقع والصفحات التي تستضيف إباحية الإنترنت عالية السرعة.

الفصل 2

الطريقة السهلة

هدف هذا الكتاب هو توجيهك إلى إطار عقلي جديد. على عكس الطريقة المعتادة للتوقف -حيث تبدأ بالشعور بتسلق جبل إيفرست وتقضي الأسابيع القليلة القادمة في الرغبة والشعور بالحرمان- تبدأ على الفور بشعور بالبهجة، كما لو كنت قد شفيت من مرض رهيب. منذ ذلك الحين، كلما تقدمت في حياتك، كلما نظرت إلى هذه الفترة الزمنية وتساءلت عن كيفية استخدامك لأي مادة إباحية في المقام الأول. سوف تنظر إلى مستخدمي الإباحية الآخرين بعين الشفقة، بدلاً من الحسد.

شريطة ألا تكون شخصًا لم يصبح مدمنًا على الإطلاق (تقرأ من أجل شخص آخر مهم) أو نجحت في الإقلاع (أو في أيام امتناع "حمية إباحية")، فمن الضروري أن تستمر في الاستخدام حتى تنتهي من الكتاب تمامًا. قد يبدو هذا تناقضًا، وهذه التعليمات لمواصلة ممارسة الاستمناء على الإباحية تسبب اعتراضًا أكثر من أي شيء آخر، ولكن كلما قرأت أكثر، ستنخفض رغبتك في استخدام الإباحية تدريجياً.

خذ هذه التعليمات على محمل الجد: إن محاولة الإقلاع مبكرًا لن تفيدك.

كثيرون لا يكملون الكتاب لأنهم يشعرون أنهم مضطرون للتخلي عن شيء ما، حتى أن بعضهم يقرأ عن عمد سطرًا واحدًا في اليوم لتأجيل الحدث الشرير. انظر إلى الأمر بهذه الطريقة، ما الذي ستخسره؟ إذا لم تتوقف عند نهاية الكتاب، فأنت لست أسوأ مما أنت عليه الآن. إنه رهان مربح، حيث ليس لديك ما تخسره وفرص كبيرة لتحقيق مكاسب كبيرة.

بالمناسبة، إذا لم تكن قد شاهدت المواد الإباحية لبضعة أيام أو أسابيع، لكنك لست متأكدًا مما إذا كنت مستخدمًا إباحيًا أو مستخدمًا سابقًا أو غير مستخدم، فلا تستخدم الإباحية للاستمناء أثناء القراءة. في الواقع، أنت بالفعل لست مستخدمًا، لكن علينا أن نسمح لعقلك باللحاق بجسمك. بحلول نهاية الكتاب، ستصبح غير مستخدم سعيدًا. الطريقة السهلة هي عكس الطريقة العادية تمامًا، حيث يسرد المرء العيوب الكبيرة للإباحية ويقول:

"إذا كان بإمكاني أن أمضي وقتًا طويلاً بما يكفي بدون الإباحية، فستذهب الرغبة في النهاية ويمكنني الاستمتاع بالحياة مرة أخرى، خالية من العبودية"

هذه هي الطريقة المنطقية للقيام بذلك، حيث يتوقف الآلاف كل يوم باستخدام هذه الطريقة. ومع ذلك، من الصعب جدًا تحقيق النجاح للأسباب التالية:

إيقاف الاستمناء على الإباحية ليس هو المشكلة الحقيقية. في كل مرة تنهي جلستك، تتوقف عن استخدامها. قد يكون لديك أسباب قوية في اليوم الأول من حميتك الإباحية مرة واحدة من كل أربعة لتقول "لا أريد استخدام الإباحية، أو حتى ممارسة الاستمناء بعد الآن." كل المستخدمين يفعلون ذلك، وأسبابهم أقوى مما تتخيل. المشكلة الحقيقية هي اليوم الثاني أو العاشر

أو بعد عشرة آلاف يوم حيث سيكون لديك في لحظة ضعف "نظرة خاطفة واحدة" وتريد أخرى وفجأة تصبح مدمنًا مرة أخرى.

يولّد الوعي بالمخاطر الصحية مزيدًا من الخوف، مما يجعل التوقف عن ذلك أكثر صعوبة. أخبر المستخدمين انها تدمر رجولتهم وأول شيء سيفعلونه هو الاندفاع للوصول إلى شيء لزيادة مستوى الدوبامين لديهم وهي: السجائر، الخمر، أو حتى تشغيل المتصفح للبحث عن المواد الاباحية.

كل أسباب التوقف تجعل الأمر أصعب. هذا يرجع الى سببين. أولاً، نحن مضطرون باستمرار للتخلي عن "صديقنا الصغير" أو بعض الدعم أو المتعة (أيًا كانت الطريقة التي يدركها المستخدم). ثانيًا، يخلقون "أعمى". نحن لا نستمني لأسباب يجب أن نتوقف عنها. السؤال الحقيقي هو، لماذا نريد أو نحتاج إلى القيام بذلك؟

مع الطريقة السهلة، ننسى (في البداية) الأسباب التي نرغب في التوقف عنها، ومواجهة مشكلة الإباحية ونسأل أنفسنا الأسئلة التالية:

1. ماذا تفعل الإباحية بالنسبة لي؟
2. هل أنا أستمتع بها حقًا؟
3. هل أحتاج حقًا إلى خوض الحياة لتخريب عقلي وجسدي؟

الحقيقة الجميلة هي أن كل الإباحية لا تفعل شيئًا على الإطلاق من أجلك. واسمحوا لي أن أوضح تماما، ليس الأمر أن مساوئ كونك المستخدم تفوق المزايا، بل أنه لا توجد مزايا عند النظر إلى المواد الإباحية.

يجد معظم المستخدمين أنه من الضروري تبرير سبب استخدامهم للإباحية، لكن الأسباب التي يبتكرون بها كلها مغالطات وأوهام.

أولاً، سنزيل هذه المغالطات والأوهام. في الواقع، ستدرك قريبًا أنه لا يوجد شيء للتخلي عنه. ليس هذا فقط، ولكن هناك مكاسب رائعة وإيجابية من كونك غير مسؤول عن العمل، مع الرفاهية والسعادة اثنين فقط من هذه المكاسب. بمجرد إزالة الأوهام التي مفادها أن الحياة لن تكون ممتعة تمامًا بدون الإباحية - مدركين أن الحياة ليست فقط ممتعة بنفس القدر بدونها ولكن بالتأكيد أكثر من ذلك - وبمجرد القضاء على مشاعر الحرمان أو الضياع، سنعود إلى إعادة النظر زيادة الرفاه و السعادة و العشرات من الأسباب الأخرى لترك الاباحية. ستصبح هذه الإدراكات مساعدات إضافية إيجابية لمساعدتك على تحقيق ما تريده حقًا: الاستمتاع بحياتك خالية من عبودية إدمان المواد الإباحية!

الفصل 3

لماذا التوقف صعب؟

يشعر جميع المستخدمين بشيء شرير قد استحوذ عليهم. في الأيام الأولى، كان السؤال بسيطًا هو "سأتوقف، ليس اليوم فقط"، ولكن في النهاية نتقدم للاعتقاد بأننا لا نملك قوة إرادة كافية للتوقف أو أن هناك شيئًا متأصلًا في الإباحية يجب أن يكون لدينا من أجل الاستمتاع بالحياة. يمكن مقارنة إدمان المواد الإباحية بشق طريقك للخروج من حفرة زلقة: عندما تقترب من القمة، ترى أشعة الشمس - لكنك تجد نفسك تتراجع مع تراجع مزاجك. في النهاية تفتح متصفحك، وأنت تمارس الاستمناء، تشعر بالفزع وتحاول معرفة سبب قيامك بذلك.

اسأل المستخدم، "إذا كان بإمكانك العودة إلى الوقت السابق قبل أن تصبح مدمنًا، بالمعرفة التي لديك الآن، هل كنت ستبدأ في استخدام الإباحية؟"

سيكون الرد "مستحيل!"

اسأل المستخدم المعتمد، أي شخص يدافع عن المواد الإباحية على الإنترنت ولا يعتقد أنها تسبب إصابة للدماغ أو تقلل من تنظيم مستقبلات الدوبامين: "هل تشجع أطفالك على استخدام الإباحية؟"

ستكون الإجابة أيضا "مستحيل!"

الإباحية هي لغز غير عادي. كما ذكرنا سابقًا، لا تشرح المشكلة سبب سهولة التوقف، إنها تشرح سبب صعوبة التوقف. تكمن المشكلة الحقيقية في تفسير سبب قيام أي شخص بذلك بعد الحصول على رؤى حول الضرر العصبي. يرجع جزء من سبب بدءنا إلى وجود عشرات الملايين في ذلك بالفعل، ومع ذلك يتمنى كل من لم يبدؤوا في المقام الأول ويخبروننا أنها مثل الحياة في السرعة الثانية. لا يمكننا أن نصدق أنهم لا يستمتعون بها. نحن نربطها بالحرية أو "التثقيف الجنسي" ونعمل بجد لنصبح مدمنين على أنفسنا. ثم نقضي بقية حياتنا في إخبار الآخرين بعدم القيام بذلك ومحاولة التخلص من هذه العادة بأنفسنا.

كما أننا نقضي جزءًا كبيرًا من وقتنا في الشعور باليأس والبؤس. إن "تثقيف" أنفسنا بما هو خارق يجعلنا نفضل هذه الصور الباردة ونتوق إليها، حتى عندما تتوفر الصور الدافئة والحقيقية! من خلال الارتفاع المستمر وانخفاض مستوى الدوبامين الناجم عن الاستمناء على الإباحية، نحكم على أنفسنا مدى الحياة من التهيج والغضب والإجهاد والتعب والضعف الجنسي. باستخدام الإباحية، مع عدم وجود أفضل أجزاء الجنس والاتصال، ينتهي بنا الأمر إلى الشعور بالبؤس والذنب.

في الواقع، فإن القراءة عن قدرات الإدمان والتدمير للمواد الإباحية على الإنترنت هنا وعلى مواقع أخرى تجعلنا أكثر توتراً ويائساً! ما نوع هذه الهواية عندما تفعلها، فأنت تتمنى لو لم تكن كذلك، وعندما لا تفعل ذلك، فأنت تتوق إليها؟ يحتقر المستخدمون أنفسهم في كل مرة يقرؤون فيها عن ضعف الفص الجبهي وإزالة الحساسية، في كل مرة يستخدمونها في غياب

زوجاتهم اللاتي يثقن بهم، في كل مرة لا يستطيعون فيها ممارسة الرياضة بعد جلسة نهارية. إن الإنسان الذكي والعقلاني يقضي كل أيامه في ازدراء نفسه. ولكن الأسوأ من ذلك كله، ما الذي يحصل عليه المستخدمون من الاضطرار إلى تحمل الحياة بهذه الظلال السوداء الفظيعة التي تبقى في تفكيرهم اللاواعي دائمًا؟ **لا شيء مطلقا!**

قد تفكر "هذا كل شيء جيدًا، أنا أعرف هذا، ولكن بمجرد أن تصبح مدمنًا على هذه الأشياء، من الصعب جدًا التوقف". لكن ما سبب صعوبة ذلك؟ يقول البعض إنه بسبب أعراض الانسحاب القوية، ولكن بمجرد أن تتعلم قريبًا، فإن أعراض الانسحاب الفعلية خفيفة للغاية بحيث يجب أن تكون على دراية بممارسي الاستمناء على الإباحية الذين عاشوا وماتوا دون أن يدركوا أنهم مدمنون على المخدرات.

يقول البعض إن الإباحية على الإنترنت مجانية، وبالتالي يجب على الجنس البشري المطالبة بهذه الثروة البيولوجية، لكن هذا غير صحيح - إنه إدمان ويتصرف مثل أي مخدرات. اسأل المستخدم الذي يقسم أنه يستمتع فقط ب "الشبقية" مثل المجلات الجنسية كان قد تجاوز الحد إلى "المواد الإباحية غير الآمنة"، وإذا كان صادقًا تمامًا، فسوف يعترف بالأوقات التي عقل فيها عن غير قصد القيام بذلك، بدلاً من عدم استخدام أي شيء على الاطلاق.

المتعة لا علاقة لها بها أيضًا: أنا أستمتع بالصراخ، لكنني لم أصل أبدًا إلى النقطة التي كان عليّ أن أتدرب فيها كل يوم. مع أشياء أخرى في الحياة، نستمتع بها أثناء قيامنا بها، لكننا لا نجلس نشعر بالحرمان عندما لا نكون كذلك.

يقول البعض:

"إنها تعليميه!" إذن متى تخرجك؟

"إنه إشباع جنسي!" فلماذا تفعل ذلك بمفردك بدلاً من الزواج؟

"إنه شعور بالإفراج!" التحرر من ضغوط الحياة الحقيقية؟ لن تزيل الإباحية مصدر التوتر، لكنها تضيف إليه.

يعتقد الكثيرون أن الإباحية تخفف من الملل، وهي أيضًا مغالطة. الملل هو إطار ذهني. سوف تعوّدك الاباحية على البحث عن التجديد في أي وقت من الأوقات، مما يجعلك تشعر بالملل بشكل متزايد حتى تقضي وقتًا طويلًا في البحث عن المقطع المناسب فقط، مما يجعلك أكثر ارتباطًا بالبحث عن أي شيء يثير الجدة، والعاطفة القوية، وفي النهاية صدمة بشعة.

يقول البعض إنهم يفعلون ذلك فقط لأن أصدقائهم وكل من يعرفهم يفعلون ذلك. إذا كان الأمر كذلك، أطلب من الله ألا يبدأ أصدقاؤك في قطع رؤوسهم لعلاج الصداع! يستنتج معظم المستخدمين الذين يفكرون في الأمر أنها مجرد عادة. هذا ليس تفسيرًا حقًا، ولكن بعد استبعاد جميع التفسيرات المنطقية المعتادة، يبدو أنه العذر الوحيد المتبقي. لسوء الحظ، هذا غير منطقي بنفس القدر. كل يوم في حياتنا نغير عادات، بعضها ممتع للغاية. لقد جرى غسل أدمغتنا للاعتقاد بأن الاستمناء على الإباحية هو عادة وأن العادات يصعب كسرها.

هل العادات يصعب التخلص منها؟ السائقون في الولايات المتحدة معتادون على القيادة على الجانب الأيمن من الطريق، ولكن عند السفر إلى الخارج، فإنهم يكسرون هذه العادة دون أي تفاقم على الإطلاق. من الواضح أنها مغالطة أنه من

الصعب كسر العادات. نصنع العادات ونكسرها كل يوم في حياتنا. فلماذا نجد صعوبة في التخلص من عادة تجعلنا نشعر بالحرمان عندما لا نمتلكها، مذنبين عندما نفعل ذلك، واحدة نود التخلص منها على أي حال، بينما كل ما علينا فعله هو التوقف عن فعل ذلك؟

الجواب أن الإباحية ليست عادة، **إنها إدمان!** لهذا السبب يبدو أنه من الصعب جدًا "الاستسلام". لا يفهم معظم المستخدمين الإدمان ويعتقدون أنهم يحصلون على بعض المتعة الحقيقية أو العكاز من الإباحية. إنهم يعتقدون أنهم يقدمون تضحية حقيقية إذا أقلعوا عنها.

الحقيقة الجميلة هي أنه بمجرد فهمك للطبيعة الحقيقية لإدمان المواد الإباحية والأسباب التي تجعلك تستخدمه، ستتوقف عن فعل ذلك، تمامًا هكذا. في غضون ثلاثة أسابيع، سيكون اللغز الوحيد هو السبب في أنك وجدت أنه من الضروري استخدام المواد الإباحية طالما كان لديك ولماذا لا يمكنك إقناع المستخدمين الآخرين كم هو جميل ألا تكون ممارسًا للاستمناء على الإباحية!

3.1 الفخ الشرير

الإباحية على الإنترنت هي أخبث وأبرع فخ صنعه الإنسان على الإطلاق؛ إنه الفخ الوحيد الذي لا يتطلب إعداده عملًا صعبًا. حتى أن البعض منا حذر من المخاطر، لكن لا يمكننا تصديق كيف لا يستمتعون بذلك. ولكن ما الذي يجعلنا ندخله في المقام الأول؟ عادة، عينات مجانية من الهواة والمحترفين الذين يشاركون. هذه هي الطريقة التي ظهرت بها المصيدة، تحتوي "النظرة الخاطفة" الأولى الخاصة بك على بقع وثقوب حيث تكون معظم الصور المصغرة على أي صفحة إباحية مقاطع هواة ومصنوعة محليًا لعارضات غير معروفة. إذا كانت نظرة الموقت الأول ممتلئة بجمالات ملائكية وعارضات أزياء محترفات فقط، فإن أجراس الإنذار سترن.

بسبب عدم التطابق في المقاطع، فإن عقولنا الشابة مطمئنة بأننا لن نتعلق أبدًا، ونفكر لأننا لا نستمتع بها، يمكننا التوقف متى أردنا ذلك. بصفتنا بشرًا أذكياء، سنفهم بعد ذلك سبب إدمان نصف البالغين بشكل منهجي على شيء ما يقلل من قدرتهم على أداء ما يشاهدونه. يقودنا الفضول إلى الاقتراب من عتبات بيوتهم، ولكن لا نجرؤ على النقر على بعض الصور المصغرة، خوفًا من أن تجعلك مريضًا. إذا نقرت بالخطأ على واحدة، فإن رغبتك الوحيدة هي الابتعاد عن الصفحة في أسرع وقت ممكن.

ثم نقضي بقية حياتنا في محاولة لفهم سبب قيامنا بذلك، ونخبر الأطفال ألا يبدأوا، وفي أوقات غريبة نحاول الهروب من أنفسنا. تم تصميم المصيدة بحيث نحاول التوقف فقط بسبب "حادث"، سواء كان الأداء الجنسي، أو فقدان الوظيفة أو العلاقة، أو النقص في الدافع أو مجرد الشعور وكأننا مجذوم. بمجرد أن نتوقف، لدينا المزيد من التوتر بسبب آلام الانسحاب مع الطريقة التي اعتمدنا عليها لإزالة هذا الضغط غير متوفر الآن.

بعد أيام قليلة من التعذيب، توصلنا إلى قرار بأننا اخترنا الوقت الخطأ للإقلاع، وقررنا أننا سننتظر فترات دون ضغوط، والتي عند وصولنا تزيل سبب توقفنا في البداية. بالطبع، لن تأتي هذه الفترة أبدًا لأننا نعتقد داخليًا أن حياتنا تميل إلى أن تصبح أكثر إرهاقًا. ترك حماية والدينا، والضغوط مثل الوظائف، والتدبير المنزلي، والرهون العقارية، والأطفال، والمنازل الكبيرة والمزيد من الأطفال تزاحم حياتنا. هذا وهم، الحقيقة هي أن أكثر أجزاء حياة أي مخلوق توترًا هي الطفولة المبكرة والمراهقة.

نميل إلى الخلط بين المسؤولية والتوتر. تصبح حياة المستخدم -مثل مدمن المخدرات- أكثر إرهاقًا تلقائيًا لأن الإباحية لا تريحك أو تخفف التوتر، كما يحاول البعض إقناعك بذلك. إنه العكس تمامًا، مما يجعلك أكثر توترًا مع الاستمرار في الاستخدام، وتكديس المزيد من القش على ظهر البعير. حتى المستخدمين الذين يتخلون عن هذه العادة (معظمهم يفعل ذلك مرة واحدة أو أكثر طوال حياتهم) يمكن أن يعيشوا حياة سعيدة تمامًا ولكنهم فجأة يصبحون مدمنين مرة أخرى تتجول في المتاهة الإباحية، تصبح أذهاننا ضبابية ونقضي بقية حياتنا في محاولة الهروب. ينجح الكثيرون، لكنهم يسقطون في الفخ الشرير في وقت لاحق.

إدمان المواد الإباحية هو لغز معقد ورائع، يشبه إلى حد كبير مكعب روبيك، من المستحيل عملياً حله. ولكن إذا كان لديك الحل، فهو بسيط وممتع! تحتوي الطريقة السهلة على الحل لهذا اللغز، مما يقودك للخروج من المتاهة، ولا تتجول مرة أخرى. كل ما عليك فعله هو اتباع التعليمات. ومع ذلك، إذا اتخذت منعطفًا خاطئًا، فإن بقية التعليمات لا معنى له.

يمكن لأي شخص أن يجد سهولة في التوقف، لكن يجب علينا أولاً إثبات الحقائق. لا، ليست الحقائق المصممة لإخافتك، فهناك بالفعل أكثر من معلومات كافية. إذا كان هذا سيوقفك، فقد توقفت بالفعل. ولكن لماذا نجد صعوبة في التوقف؟ تتطلب الإجابة عن هذا الأمر أن نعرف السبب الحقيقي وراء استمرار استخدامنا للإباحية، ونختزل في عاملين. هما:

- الطبيعة والإباحية على الإنترنت.
- غسيل الدماغ.

مستخدمو المواد الإباحية هم بشر أذكياء وعقلانيون. إنهم يعلمون أنهم يخوضون مخاطر مستقبلية هائلة، لذا يقضون الكثير من الوقت في ترشيد "عادتهم". لكن مستخدمي الإباحية في قلوبهم يعرفون أنهم حمقى، مع العلم أنهم ليسوا بحاجة إلى استخدام الإباحية قبل أن يصبحوا مدمنين. يتذكر معظمهم أن أول `` نظرة خاطفة '' لهم كانت مزيجًا من الاشمئزاز والفضول الجديد. ثم يتخصصون بعد ذلك في تحديد المواقع وترشيحها ووضع إشارة مرجعية عليها، ويعملون بجد ليصبحوا مدمنين.

الأكثر إزعاجًا، هناك شعور بأن غير المدمنين -معظم النساء وكبار السن والأشخاص الذين يعيشون في بلدان لا تتوفر فيها الإباحية عالية السرعة على الإنترنت- لا يفوتون أي شيء ويجدون الوضع مثيرًا للضحك. بتفكيك هذه العوامل في الفصول التالية، ستفهم أنت أيضًا الفخ الشرير!

الفصل 4

طبيعة المشكلة

تعمل الإباحية على الإنترنت من خلال اختطاف آليات المكافأة الطبيعية التي خلقها الله فيك لحثك على التكاثر لأطول فترة ممكنة. يحافظ الشكل الفوري للإباحية على الإنترنت والذي يسهل الوصول إليه بشكل كبير على آلية المكافأة في الدماغ التي تنتج الدوبامين لفترة أطول بشكل ملحوظ في العادة. علميًا، هذا يسمى تأثير كوليدج، والذي قد تكون على دراية به بالفعل.

الدوبامين هو ناقل عصبي مرتبط بمشاعر الرغبة، مع المتعة الحقيقية التي تنتجها المواد الأفيونية. المزيد من الدوبامين، والمزيد من المواد الأفيونية والمزيد من الإجراءات. بدون الدوبامين، فإن الإجراءات مثل تناول الطعام لا تشعر بالسعادة ولا تكتمل، حيث تنتج الأطعمة الغنية بالدهون والسكر أعلى نسبة إطلاق كيميائي.

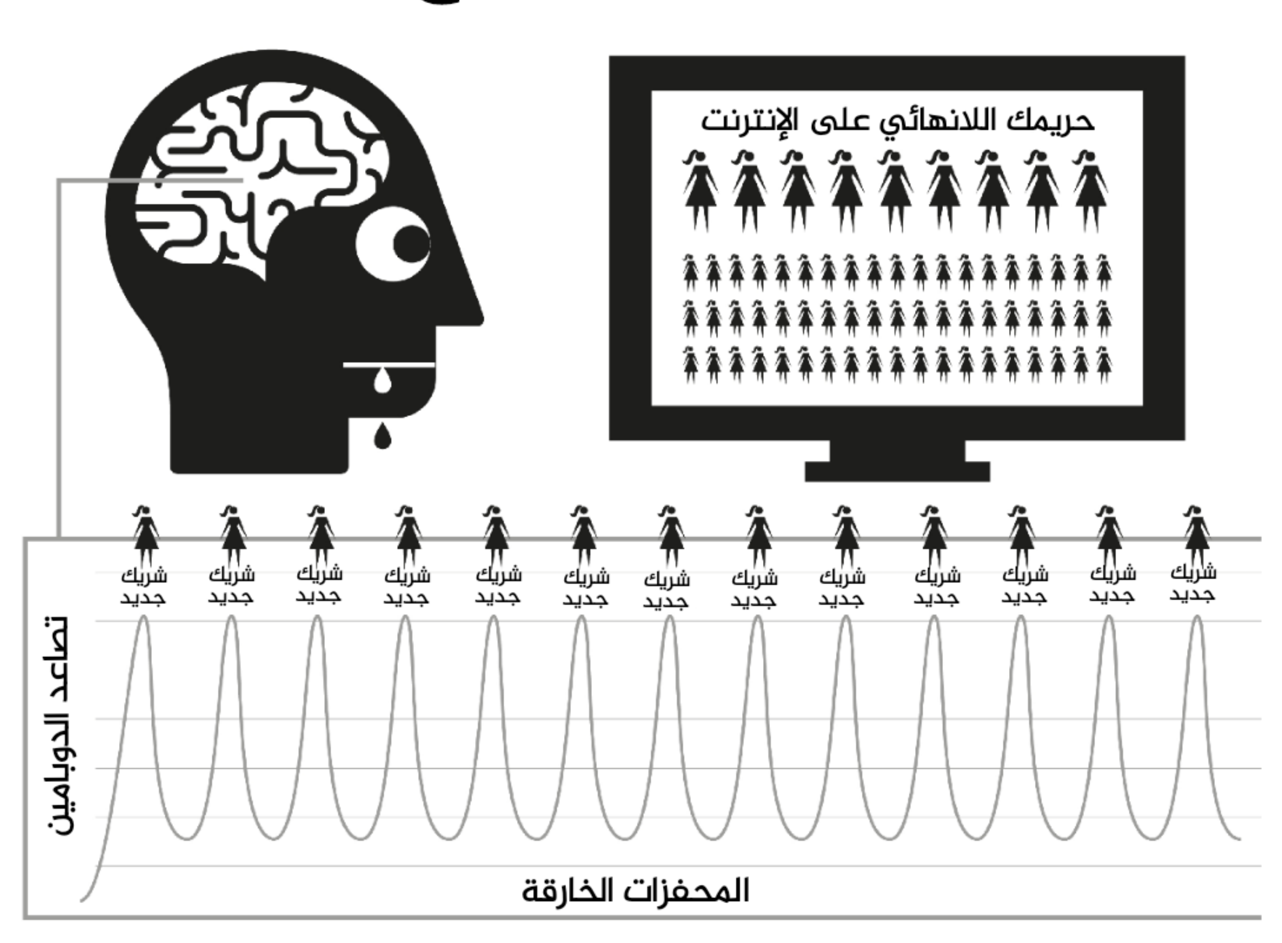
يتم إطلاق الدوبامين أيضًا استجابةً للتجديد. مع وجود كمية لا بأس بها من المواد الإباحية المتاحة، فإن هذا يملأ الجهاز الحوفي (دائرة المكافأة)، لذلك في المرة الأولى التي تشاهد فيها المواد الإباحية تتصرف، وتثير هزة الجماع وتثير فيضًا آخر من المواد الأفيونية. تحفيزًا للحصول على أكبر قدر ممكن من الدوبامين، يقوم الدماغ بتخزين هذا كبرنامج نصي لسهولة الاسترجاع وتقوية المسارات العصبية من خلال إطلاق مادة كيميائية تسمى الدلتافوسبي. الآن، يستدعي الدماغ هذه المسارات استجابةً لإشارات مثل الإعلانات التجارية المثيرة، أو قضاء الوقت بمفردك، أو التوتر، أو حتى الشعور بالإحباط قليلاً، وفجأة تصبح جاهزًا للركوب على "الزحليقة". في كل مرة يتكرر ذلك، يتم تحرير المزيد من الدلتافوسبي بحيث يتم تزييت الزحليقة، وتكون حية ويسهل ركوبها في المرة القادمة.

يحتوي الجهاز الحوفي على نظام تصحيح ذاتي لتقليص عدد مستقبلات الدوبامين والأفيون عند اكتشاف إغراق يومي متكرر للدوبامين. لسوء الحظ، فإن هذه المستقبلات ضرورية أيضًا لتحفيزنا للتعامل مع ضغوط الحياة اليومية. إن الكميات الاسمية من الدوبامين التي تنتجها المكافآت الطبيعية لا تقارن ببساطة بالمواد الإباحية ولا يتم امتصاصها بكفاءة من خلال المستقبلات المنخفضة، مما يجعلك تشعر بالتوتر والغضب أكثر من المعتاد. تُعرف هذه العملية باسم إزالة الحساسية.

في هذه الدورة، تجاوزت "الخط الأحمر" وأثارت مشاعر مثل الشعور بالذنب والاشمئزاز والإحراج والقلق والخوف، والتي بدورها ترفع مستويات الدوبامين إلى أعلى وتتسبب في إساءة تفسير الدماغ لهذه المشاعر على أنها إثارة جنسية.

مع مرور الوقت، لا يتأثر الدماغ فقط بالمقاطع السابقة التي يشاهدها، ولكن أيضًا الأنواع المماثلة ومستوى الصدمة. هذا الدافع المنخفض يثير مشاعر انخفاض الرضا حيث تنخرط أدمغتنا في تصنيف مستمر، مما يدفعك إلى العثور على مقاطع لإشباع الجوع. لذا، فأنت تبحث عن المزيد من التجديد، بالنقر على مقطع غير مألوف ومثير للصدمة على الصفحة الرئيسية التي قلتها بثقة لن تكون في زيارتك الأولى.

تأثير كوليدج



كل ما نحتاجه هو الشعور العابر بالأمان لتجاوز على نقطة صعبة في الحياة، ولكن هل سيتمكن دماغك المصاب بالحساسية من التقاط قطرة من مزيل التوتر التي يمكن لعقل غير المستخدم استخدامها؟

يعمل إغماء الدوبامين كدواء سريع المفعول، حيث يسقط بسرعة ويؤدي إلى آلام الانسحاب. يتوهم العديد من المستخدمين أن هذه الآلام هي الصدمة الرهيبة التي يتعرضون لها عند محاولتهم أو إجبارهم على التوقف. في الواقع، هم عقليون في المقام الأول لأن المستخدم يشعر بالحرمان من سعادته أو دعمه.

4.1 الوحش الصغير

يعد الانسحاب الكيميائي الفعلي من المواد الإباحية دقيقًا للغاية لدرجة أن معظم المستخدمين عاشوا وماتوا دون أن يدركوا أنهم مدمنون على المخدرات. يخاف العديد من المستخدمين من المخدرات، ولكن هذا هو بالضبط مدمنو المخدرات. لحسن الحظ، من السهل التخلص من المخدرات، لكن عليك أولاً أن تتقبل أنك مدمن في الواقع. لا يتسبب الانسحاب من الإباحية في أي ألم جسدي وهو مجرد شعور فارغ ومقلق بشيء مفقود، ولهذا السبب يعتقد الكثيرون أنه شيء يتعلق بالرغبة

الجنسية. ويصبح هذا الشعور مطولاً بالعصبية وانعدام الأمن والانفعالات وانخفاض الثقة والتهيج. إنه مثل الجوع من أجل السم.

في غضون ثوانٍ من الانخراط في الجلسة، يتم توفير الدوبامين وتنتهي الرغبة الشديدة، مما يؤدي إلى الشعور بالرضا وأنت تنزل إلى آخر الزحليقة. في الأيام الأولى، كانت آلام الانسحاب وما تلاها من ارتياح طفيف للغاية لدرجة أننا لا ندركها. عندما نصبح مستخدمين عاديين، نعتقد أن السبب هو أننا استمتعنا بهم أو اعتدنا على "العادة". الحقيقة هي أننا مدمنون بالفعل ولكننا لا ندرك ذلك. الوحش الصغير موجود بالفعل في أدمغتنا، لذلك بين الحين والآخر نقوم برحلات إلى نهاية الزحليقة لإطعامه.

يبدأ جميع المستخدمين في البحث عن الإباحية لأسباب غير منطقية. السبب الوحيد الذي يجعل أي شخص يواصل استخدام الاباحية، سواء أكان مستخدمًا عادياً أم ثقيلاً، هو تغذية هذا الوحش الصغير. اللغز برمته هو سلسلة من العقوبات القاسية والمربكة، ولكن ربما يكون الجانب الأكثر إثارة للشفقة هو الشعور بالاستمتاع الذي يحصل عليه المستخدم من الجلسة، في محاولة للعودة إلى الشعور بالسلام والهدوء والثقة التي كان جسمهم قبل أن يصبح مدمنًا عليها في المكان الأول.

4.2 الإنذار المزعج

أنت تعرف هذا الشعور عندما يرن جرس إنذار منزل الجيران طوال اليوم - أو بعض التفاقم البسيط المستمر - ثم تتوقف الضوضاء فجأة وتغمرك مشاعر رائعة من السلام والهدوء؟ هذا ليس سلامًا حقًا، لكن نهاية تفاقم. قبل أن نبدأ الجلسة التالية، تكون أجسادنا كاملة، ولكن بعد ذلك نبدأ في إجبار أدمغتنا على ضخ الدوبامين وعندما ننتهي وتبدأ في المغادرة، فإننا نعاني آلام الانسحاب. هذه ليست آلام جسدية، مجرد شعور فارغ. لا ندرك حتى أنه موجود ولكنه مثل صنبور تقطر داخل أجسادنا.

عقولنا العقلانية لا تفهمها، لكنها لا تحتاج إلى ذلك. كل ما نعرفه هو أننا نريد الإباحية وعندما نمارس الاستمناء تذهب الرغبة. ومع ذلك، فإن الرضا يتزايد لأنه من أجل تخفيف الرغبة في الحصول على مزيد من الإباحية. بمجرد وصولك إلى النشوة الجنسية، تبدأ الرغبة مرة أخرى ويستمر الفخ في إمساكك. حلقة من ردود الفعل، ما لم تكسرها!

المصيدة الإباحية تشبه ارتداء أحذية ضيقة لمجرد الاستمتاع بأخذها. هناك ثلاثة أسباب رئيسية لعدم تمكن المستخدمين من رؤيته بهذه الطريقة.

1. منذ الولادة، تعرضنا لكميات هائلة من عمليات غسيل الدماغ التي تخبرنا أن الإباحية على الإنترنت هي مجرد تطور حديث آخر حل محل النسخة المطبوعة من الإباحية. هذه المغالطة مليئة بحقيقة أن الاستمناء ليست ضارًا، فلماذا لا نصدقها؟

2. لأن الانسحاب الجسدي من الدوبامين لا ينطوي على أي ألم فعلي، مجرد شعور فارغ غير آمن لا يمكن التخلص منه من الجوع والضغط الطبيعي، يتجلى هذا الشعور في جلسة إباحية لأن تلك هي الأوقات التي نميل فيها إلى البحث عن الإباحية على الإنترنت. نحن نميل إلى اعتبار هذا الشعور طبيعيًا.
3. ومع ذلك، فإن السبب الرئيسي لفشل المستخدمين في رؤية الإباحية على الإنترنت في ضوء ذلك يرجع إلى أنها تعمل من الخلف إلى الأمام. عندما لا تستهلكها فإنك تعاني من الشعور بالفراغ. نظرًا لأن عملية التعلق هي عملية دقيقة وتدريجية بشكل لا يصدق في الأيام الأولى، فإن الشعور بالفراغ يعتبر أمرًا طبيعيًا وبالتالي لا يتم إلقاء اللوم عليه في الجلسة السابقة. في اللحظة التي يتحول فيها المتصفح إلى اللون الأحمر وتبدأ جلستك، تحصل على دفعة فورية وتصبح أقل توتراً أو أكثر استرخاءً، لذلك تحصل الإباحية على الإنترنت على الفضل.

هذه العملية العكسية "من الخلف إلى الأمام" تجعل جميع الأدوية صعبة. تخيل حالة الذعر لدى مدمن الهيروين بدون أي هيروين؛ الآن تخيل السعادة المطلقة عندما يتمكنون أخيرًا من غرس إبرة في وريدهم. إن غير المدمنين على الهيروين لا يعانون من هذا الشعور بالذعر.

الهيروين لا يريح الشعور بل يسببه. وبالمثل، لا يعاني غير المستخدمين من الشعور الفارغ بالحاجة إلى الإباحية على الإنترنت، أو الذعر عندما يكونون في حاجة. لا يمكن لغير المستخدمين فهم كيف يمكن للمستخدمين الحصول على المتعة من مقاطع الفيديو ثنائية الأبعاد ذات الأصوات الصامتة ونسب الجسم غير الطبيعية. في النهاية، لا يمكن للمستخدمين فهم أي منهما.

نحن نتحدث عن كون المواد الإباحية على الإنترنت مريحة أو مرضية، ولكن كيف يمكنك أن تشعر بالرضا إلا إذا كنت غير راضٍ في المقام الأول؟ لا يعاني غير مستخدم من هذه الحالة غير المرضية، ولن يكون مرتاحًا إلا بعد أن يشبع "وحشه الصغير".

4.3 متعة أم عكاز؟

تذكير مهم - السبب الرئيسي الذي يجعل المستخدمين يجدون صعوبة في الإقلاع هو الاعتقاد بأنهم يتخلون عن متعة حقيقية أو عكاز. من الضروري أن تفهم أنك لا تتخلى عن أي شيء على الإطلاق. وأفضل طريقة لفهم التفاصيل الدقيقة للفخ الإباحي هي مقارنتها بالأكل. إن عادة الوجبات المنتظمة تجعلنا لا نشعر بالجوع فيما بينها، فقط ندرك الجوع إذا تأخرت الوجبة. لا يوجد أي ألم جسدي، فقط شعور فارغ بعدم الأمان يُعرف بالجوع. إن عملية إشباع جوعنا تجربة ممتعة للغاية.

يبدو أن المواد الإباحية متطابقة تقريبًا، لكنها ليست كذلك. مثل الجوع، لا يوجد ألم جسدي وتتصرف آلية المكافأة بطرق مماثلة، ولكن هذا التشابه مع الأكل هو الذي يخدع المستخدم للاعتقاد بأن هناك متعة حقيقية أو عكازًا. على الرغم من أن الأكل والإباحية تبدو متشابهة جدًا، إلا أنهما في الواقع متضادتان تمامًا.

- أنت تأكل من أجل البقاء على قيد الحياة وتنشيط حياتك، في حين أن المواد الإباحية تخفت وتقلل من جاذبيتك.

- الطعام جيد المذاق حقًا والأكل تجربة ممتعة حقًا نستمتع بها طوال حياتنا. تتضمن الإباحية التخريب الذاتي لمستقبلات السعادة وبالتالي تدمر فرصك في التأقلم والشعور بالسعادة.
- تناول الطعام لا يخلق الجوع ويخفف منه حقًا، في حين أن أول جلسة إباحية تبدأ في الرغبة في تناول الدوبامين وكل جلسة لاحقة. وبعيدًا عن تخفيفه، فهو يضمن لك المعاناة لبقية حياتك.

هل تناول الطعام عادة؟ إذا كنت تعتقد ذلك، فحاول كسره تمامًا! إن وصف الأكل بالعادة سيكون مثل وصف التنفس كعادة، كلاهما ضروري للبقاء على قيد الحياة. صحيح أن لدى الناس عادة إشباع جوعهم في أوقات مختلفة بأنواع مختلفة من الطعام، لكن الأكل بحد ذاته ليس عادة. ولا الإباحية. السبب الوحيد الذي يجعل المستخدم يرفع المتصفح يحاول إنهاء المشاعر الفارغة التي خلقتها الجلسة السابقة، في أوقات مختلفة وأنواع متصاعدة متفاوتة.

غالبًا ما يُشار إلى الإباحية على الإنترنت على أنها عادة وللتيسير، تشير الطريقة السهلة أيضًا إلى "العادة". ومع ذلك، كن على علم دائمًا أن الإباحية ليست عادة، **إنها إدمان للمخدرات!** عندما نبدأ في استخدام الإباحية، علينا أن نجبر أنفسنا على التعامل معها. قبل أن نعرفه، نتصاعد إلى إباحية غريبة وصادمة بشكل متزايد. التشويق في الصيد، وليس القتل، مع الدوبامين يغادر الجسم بسرعة بعد هزة الجماع، موضحا لماذا يرغب المستخدمون في "الحافة" (تأخير النشوة) من خلال النقر بين نوافذ المتصفح وعلامات التبويب المتعددة.

4.4 اجتياز الخط الأحمر

كما هو الحال مع أي دواء آخر، يميل الجسم إلى تطوير مناعة ضد تأثيرات نفس المقاطع القديمة، أدمغتنا تريد المزيد من أي شيء آخر. بعد فترات قصيرة من مشاهدة نفس المقطع يتوقف تمامًا عن تخفيف آلام الانسحاب التي خلقتها الجلسة السابقة. هناك حرب شد وجذب تحدث في هذه البيئة الافتراضية الإباحية، فأنت تريد البقاء على الجانب الآمن من "الخط الأحمر" ولكن عقلك يطلب منك النقر فوق مقطع الفاكهة المحرمة.

تشعر بتحسن بعد الانخراط في هذه الجلسة الإباحية، لكنك أكثر توترًا وأقل استرخاءً من شخص لم يبدأ أبدًا، على الرغم من أنك تعيش في بيئة إباحية مفترضة. هذا الوضع أكثر سخافة من ارتداء أحذية ضيقة لأنه مع تقدمك في الحياة يظل قدرًا متزايدًا من الانزعاج بعد ارتداء الحذاء. نظرًا لأن المستخدم يعرف أنه يجب إطعام الوحش الصغير، فإنه بنفسه من يقرر الوقت، ويميل إلى أربعة أنواع من المناسبات أو مزيج منها.

الملل / التركيز - حالين متناقضين!

الإجهاد / الاسترخاء - حالين متناقضين!

ما هو الدواء السحري الذي يمكنه فجأة عكس التأثير ذاته الذي كان عليه قبل دقائق؟ الحقيقة هي أن الإباحية لا تخفف الملل والتوتر ولا تعزز التركيز والاسترخاء. إذا فكرت في الأمر، ما أنواع المناسبات الأخرى الموجودة في حياتنا، عدم النوم؟ إذا كانت لديك أفكار للتخفيف من حدة أنواع أخرى من المواد الإباحية "الحقيقية" أو "الهينة"، فيرجى ملاحظة أن محتوى هذا

الكتاب ينطبق على جميع المواد الإباحية والمطبوعة وكاميرات الويب والدفع مقابل المشاهدة والدردشة والعروض الحية إلخ. إن جسم الإنسان هو أكثر الأشياء تعقيدًا على هذه الأرض، ولكن لا توجد مخلوقات، حتى أدنى من الأميبا أو الدودة، لا تستطيع التفريق بين الغذاء والسم.

خلق الله في عقولنا تقنيات لمكافأة الأفعال التي تساعدنا على التكاثر وتحسين الحياة. إن عقولنا ليست مستعدة للمنبهات الغير عادية التي تكون أكبر وأكثر سطوعًا، وأكثر حدة من أي شيء موجود في هذه الحياة، حتى الصورة ثنائية الأبعاد الأكثر كتمًا تجعلنا نشعر بالإثارة. لكن انظر بشكل متكرر إلى نفس الصورة لن تكون كذلك. في الحياة الواقعية، تضمن لك الضوابط والتوازنات القيام بشيء ما ولكن الإباحية على الإنترنت ليس لها مثل هذه الحدود، مما يجعلك تقضي حياتك في حريم افتراضي.

إنها مغالطة أن يصبح الأشخاص الضعفاء جسديًا وعقليًا مستخدمين، والمحظوظين هم أولئك الذين عثروا عليها فشعروا أنها مثيرة للاشمئزاز وتم علاجهم مدى الحياة. بدلاً من ذلك، فهم ليسوا مستعدين عقليًا للخوض في عملية التعلم الشديدة المتمثلة في القتال لجعل أنفسهم مدمنين، أو مخاوف من "الوقوع" أو عدم كونهم تقنيين بما يكفي لتشغيل إعدادات خصوصية المتصفح. ربما يتعلق الجزء الأكثر مأساوية من العمل كله بالمراهقين -الذين يمتلكون مهارات في الحصول على المواد ويغطون مساراتهم- الذين يبدأون بأعداد متزايدة.

الاستمتاع بالمواد الإباحية على الإنترنت هو وهم. القفز من نوع إلى نوع، مجرد الاحتفاظ بداخلنا الجدة 'قرد' داخل 'الخط الأحمر' من الأنواع الإباحية "الآمنة" من أجل إصلاح الدوبامين لدينا. مثل مدمني الهيروين، كل ما يستمتعون به حقًا هو طقوس تخفيف تلك الآلام.

4.5 الرقص حول الخط الأحمر

حتى مع بقاء مقطع واحد، فإن المستخدمين يعلمون أنفسهم باستمرار كيف يستبعدون الأجزاء السيئة والقبيحة من المقاطع الإباحية. حتى لو كان ذلك بمفرده، فهم لا يزالون يتأرجحون على أجزاء الجسم التي تروق لهم أكثر. في الواقع، يستمتع البعض بهذه الرقصة حول الخط الأحمر، ويبحثون عن أعذار ليعلنوا أنهم يحبون "المواد الخفيفة" وهم غير مدمين على المحفزات الخارقة. لكن اسأل المستخدم الذي يعتقد أنه يتمسك بممثل أو نوع معين، "إذا لم تتمكن من الحصول على علامتك التجارية المعتادة للإباحية ولا يمكنك سوى الحصول على نوع غير آمن، هل تتوقف عن ممارسة الاستمناء؟"

لا يمكن! سوف يقوم المستخدم بالاستمناء على أي شيء، وتصعيد الأنواع، والاختلافات في التوجه الجنسي، والشكل المتشابه، والإعدادات الخطيرة، والعلاقات الصادمة، وأي شيء يشبع الوحش الصغير. لتبدأ بمذاقها السيئ، لكن مع إعطاء الوقت الكافي ستتعلم الاستمتاع بها. سيسعى المستخدمون للحصول على متعة فارغة بعد ممارسة الجنس الحقيقي، وبعد يوم عمل طويل، والحمى، ونزلات البرد، والتهاب الحلق وحتى أثناء الدخول في المستشفيات.

المتعة لا علاقة لها به، إذا كان الجنس مطلوبًا، فلا معنى أن تكون مع جهاز الكمبيوتر المحمول الخاص بك. يجد بعض المستخدمين أنه من المزعج أن يدركوا أنهم مدمنون على المخدرات ويعتقدون أن هذا سيجعل من الصعب التوقف عن ذلك. في الواقع، هذه أخبار جيدة لسببين مهمين.

1. السبب وراء معظم الاستمرار في الاستخدام هو أنه على الرغم من أننا نعلم أن العيوب تفوق بكثير المزايا، فإننا نعتقد أن هناك شيئًا ما في الإباحية نستمتع به بالفعل أو أنه يعمل كنوع من الدعم. نحن نتوهم أنه بعد التوقف عن التعاطي سيكون هناك فراغ، بعض المواقف في حياتنا لن تكون أبدًا كما هي. في الواقع، لا تقدم الإباحية شيئًا فحسب، بل تسلب فقط.
2. على الرغم من أن الإباحية على الإنترنت هي أقوى محفز للتجديد والدوبامين القائم على الجنس، فبسبب السرعة التي تصبح فيها مدمن مخدرات، لن تكون مدمن مخدرات بشكل سيء. آلام الانسحاب الفعلية خفيفة للغاية لدرجة أن معظم المستخدمين عاشوا وماتوا دون أن يدركوا أنهم عانوا منها.

لماذا إذن يجد العديد من المستخدمين صعوبة كبيرة في التوقف، والعيش في أشهر من التعذيب وقضاء بقية حياتهم في انتظار ذلك في أوقات غريبة؟ الجواب هو السبب الثاني، غسيل الدماغ. من السهل التعامل مع إدمان الناقل العصبي، حيث يذهب معظم المستخدمين لأيام دون إباحية عبر الإنترنت في رحلات العمل أو السفر، غير متأثرين بآلام الانسحاب. وحشهم الصغير آمن لأنك ستفتح الكمبيوتر المحمول بمجرد عودتك إلى غرفتك بالفندق. يمكنك أن تنجو من العميل البغيض ومديرك المصاب بجنون العظمة ، مع العلم أن الحل موجود لأخذك.

4.6 تشبيه المدخنين

تشبيه جيد هو مدخن السجائر. إذا ذهبوا عشر ساعات من اليوم بدون سيجارة، فسوف يمزقون شعورهم، لكن العديد من المدخنين سيشترون سيارة جديدة ويمتنعون عن التدخين فيها. سيزور الكثير منهم المسارح ومحلات السوبر ماركت وعدم قدرتهم على التدخين لا تسبب لهم أي مشاكل. حتى في القطارات والطائرات لم تكن هناك أعمال شغب. يسعد المدخنون تقريبًا أن يقوم شخص ما أو شيء ما بالإقلاع عن التدخين.

سوف يمتنع المستخدمون تلقائيًا عن استخدام المواد الإباحية على الإنترنت في منزل والديهم أثناء التجمعات العائلية وغيرها من الأحداث مع القليل من الانزعاج. في الواقع، معظم المستخدمين لديهم فترات ممتدة يمتنعون خلالها عن الاستخدام دون بذل جهد. من السهل التعامل مع هذا الوحش العصبي الصغير حتى عندما لا تزال مدمنًا. هناك الملايين من المستخدمين الذين يظلون مستخدمين عاديين طوال حياتهم وهم مدمنون تمامًا مثل المستخدم الثقيل. حتى أن هناك مستخدمين كثيرين قد تخلصوا من الإدمان ولكن لديهم نظرة خاطفة من حين لآخر، حيث يقومون بتزييت الزحليقة ليتم التخلص منها عند الانخفاض التالي في الحالة المزاجية.

كما قيل سابقًا، فإن إدمان المواد الإباحية الفعلي ليس هو المشكلة الرئيسية، ببساطة يعمل كمحفز لإبقاء أذهاننا مرتبكة بشأن المشكلة الحقيقية - غسيل الدماغ. لا تعتقد أن الآثار السيئة للإباحية على الإنترنت مبالغ فيها، إذا كان هناك أي شيء يتم التقليل من شأنه للأسف. من حين لآخر، تنتشر الشائعات بأن المسارات العصبية التي تم إنشاؤها موجودة مدى الحياة، مع المزيج الصحيح من الصدفة والمحفزات التي ترسلك إلى الحياة التي تخرب الزحليقة مرة أخرى، لكن هذه غير صحيح. إن أدمغتنا وأجسادنا تتعافى بسرعة فائقة في غضون أسابيع. لم يفت الأوان بعد على التوقف! سيظهر لك التصفح السريع للمجتمعات عبر الإنترنت أشخاصًا من جميع الأعمار يعيدون تشغيل حياتهم.

قد يكون من دواعي العزاء للمستخدمين مدى الحياة والمثقلون أنه من السهل عليهم التوقف مثل المستخدمين العاديين، وهو أسهل بطريقة غريبة. كلما زاد جرّك إلى الأسفل، زادت الراحة. عندما توقفت، ذهبت مباشرة إلى الصفر ولم أشعر بأي ألم سيء. في الواقع، كانت العملية ممتعة بالفعل حتى خلال فترة الانسحاب.

لكن أولاً، يجب أن نتخلص من غسيل الدماغ.

الفصل 5

غسيل الدماغ

هذا هو السبب الثاني في جعلنا نبدأ في الاستخدام. إن فهم غسيل الدماغ هذا يتطلب منا أن نفحص أولاً التأثيرات القوية للمنبهات غير الطبيعية. إن أدمغتنا ببساطة ليست مهيأة لإنشاء "حريم على الإنترنت"، مما يسمح لنا بالتنقل بين عشرات المشاهد في غضون خمس عشرة دقيقة مقارنة بأسلافنا في فترات عديدة من حياتهم.

كان هناك الكثير من النصائح المضللة في الماضي، مثال على ذلك أن الاستمناء يؤدي إلى العمى. من الواضح أن هذا، إلى جانب تكتيكات التخويف الأخرى، قد انتهى. كانت المفاهيم الخاطئة مثل هذه صحيحة في أن أطاحها العلم. لكن اختلطت المفاهيم الصحيحة والخاطئة؛ منذ سنواتنا الأولى، تم قصف عقولنا الباطنة بالرسائل الجنسية والصور والمجلات والإعلانات المحملة بالتلميحات. بعض الأغاني المصورة موحية للغاية، ولكن لا تيأس، اجعلها لعبة لتحديد المكونات التي يستخدمونها - هل هي قيمة الصدمة، والجدة، واللون، والحجم، والمحرمات، وما إلى ذلك. يمكن تعليم مثل هذه اللعبة لمرحلة ما قبل المراهقة كطريقة لتثقيفهم.

الرسالة في جوهرها هي "النشوة الجنسية هي أثمن شيء على هذه الأرض، آخر أفكاري وأفعالي." هل هذه مبالغة؟ شاهد أي حبكة تلفزيونية أو فيلم وسترى مزيجًا من الحسية (اللمس والرائحة والصوت) والأجزاء التكاثرية (النشوة الجنسية) من الجنس. لا يُسجّل تأثير هذا على وعينا، لكن العقل الباطن لديه الوقت لاستيعاب ذلك.

5.1 الاستدلال العلمي

هناك دعاية من ناحية أخرى، مخاوف من العجز الجنسي، وفقدان الدافع، وتفضيل الإباحية الافتراضية على الفتيات الحقيقيات "دماغك تحت تأثير الإباحية" وثقافات الإنترنت الفرعية المختلفة، لكن هذه الحركات لا تمنع الناس في الواقع من الاستخدام. من الناحية المنطقية، يجب عليهم التوقف، لكن الحقيقة البسيطة هي أنهم لا يفعلون ذلك. حتى المخاطر الصحية المدرجة في الدراسات التي يراجعها المختصون على "دماغك تحت تأثير الإباحية" ليست كافية لمنع المراهق من البدء.

ومن المفارقات أن أقوى قوة في هذا الارتباك هي المستخدم نفسه. إنها مغالطة أن المستخدمين هم أشخاص ضعفاء أو ضعفاء جسديًا. يجب أن تكون قويًا جسديًا حتى تتمكن من التعامل مع الإدمان بعد أن تعرف أنه موجود. ولعل الجانب الأكثر إيلامًا ه وأنهم يضعون أنفسهم على أنهم خاسرون فاشلون وانطوائيون لا يمكن إصلاحهم. من المحتمل أن يكون الصديق أكثر إثارة للاهتمام شخصيًا إذا لم يذل نفسه في البحث عن المتعة الذاتية.

5.2 مشاكل استخدام قوة الإرادة

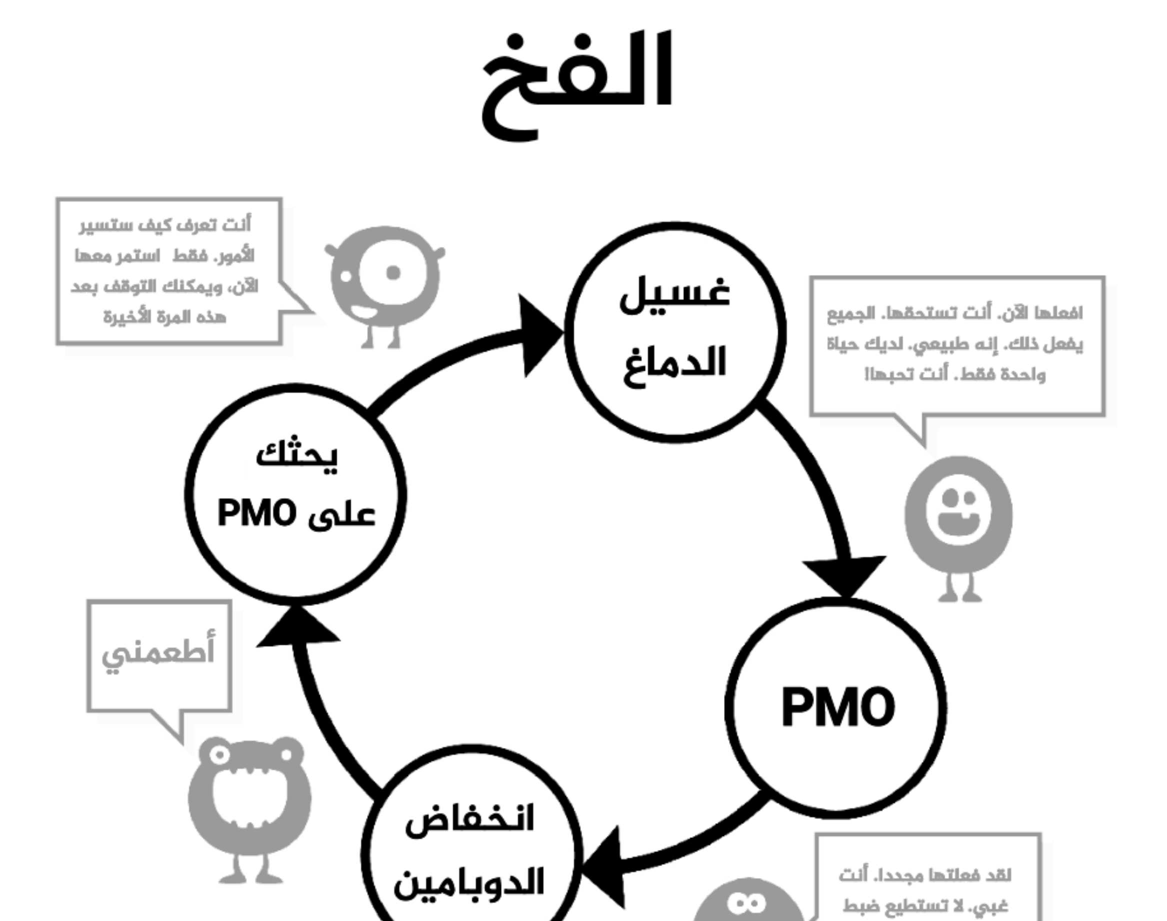
يلقي المستخدمون الذين يقلعون باستخدام طريقة قوة الإرادة باللوم على افتقارهم إلى قوة الإرادة ويدمر سلامهم وسعادتهم. إن الفشل في الانضباط الذاتي أمر وشيء آخر لكراهية الذات. بعد كل شيء، لا يوجد قانون يتطلب منك أن تكون صعبًا طوال الوقت قبل ممارسة الجنس، وأن تكون مثارًا بشكل صحيح وقادر على إرضاء زوجتك. ونحن نعمل على الإدمان، وليس عادة، ولا تجادل في أي وقت مع نفسك للتوقف هذه العادة مثل لعبة الجولف، ولكن فعل الشيء نفسه مع إدمان الإباحية أمر طبيعي، لماذا؟

إن التعرض المستمر لمحفز غير طبيعي يعيد توصيل دماغك، لذا فإن بناء مقاومة لغسيل الدماغ هذا أمر بالغ الأهمية، كما لو كنت تشتري سيارة من تاجر سيارات مستعملة - أومئ برأسك بأدب ولكن لا تصدق كلمة يقولها الرجل. لذلك لا تصدق أنه يجب عليك ممارسة الجنس بقدر ما تستطيع، كل ذلك جيد بشكل استثنائي، باستخدام الإباحية في غيابها.

لا تلعب لعبة الإباحية الآمنة أيضًا، اخترع وحشك الصغير تلك اللعبة لإغرائك. هل إباحية الهواة مصدق عليها من قبل بعض السلطات؟ تجمع المواقع الإباحية البيانات من مستخدميها وتستخدمها لتلبية احتياجاتهم، إذا لاحظوا زيادة طفيفة في فئة معينة، فسوف يركزون عليها ويخرجون المحتوى في أسرع وقت ممكن. لا تنخدع بالنية التعليمية أو المقاطع النسائية "الآمنة" التي يتم تسويقها. ابدأ بسؤال نفسك: "لماذا أفعل ذلك؟ هل أنا حقا بحاجة إلى ذلك؟"

لا، بالتأكيد لا!

الفخ



PMO: الاستمناء على الإباحية

الشكل 3 : فخ المواد الإباحية

يقسم معظم المستخدمين أنهم يشاهدون المواد الإباحية الثابتة والخفيفة فقط، وبالتالي فهم غير راضين، في حين أنهم في الواقع يجهدون في المقود، ويقاتلون بقوة إرادتهم لمقاومة الإغراءات. إذا تم القيام به كثيرًا ولفترة طويلة، فإن هذا يستنزف قوة إرادتهم إلى حد كبير ويبدأون بالفشل في مشاريع الحياة الأخرى حيث تكون قوة الإرادة ذات قيمة كبيرة، مثل التمارين الرياضية واتباع حمية، وما إلى ذلك. إلى المواد الإباحية. إذا لم يتم ذلك، فسوف ينفثون عن أحبائهم وغضبهم واكتئابهم.

بمجرد أن تصبح مدمنًا على المواد الإباحية على الإنترنت، يزداد غسيل الدماغ. يعرف عقلك الباطن أنه يجب إطعام الوحش الصغير، مما يمنع كل شيء آخر. الخوف هو الذي يمنع الناس من الإقلاع، الخوف من ذلك الشعور الفارغ وغير الآمن الذي يشعرون به عندما يتوقفون عن إغراق أدمغتهم بالدوبامين. فقط لأنك غير مدرك لها لا يعني أنها ليست موجودة. ليس عليك أن تفهم الأمر أكثر مما تحتاجه القطة لفهم مكان أنابيب الماء الساخن، فالقط يعرف أنه إذا كان يجلس في مكان معين فإنه يشعر بالدفء.

5.3 السلبية

إن سلبية عقولنا واعتمادنا على السلطة المؤدية إلى غسيل الدماغ هي الصعوبة الأساسية للتخلي عن الإباحية. تربيتنا في المجتمع، معززة بغسل أدمغة إدماننا ودمجها مع أقوى - أصدقائنا وأقاربنا وزملائنا. إن عبارة "الاستسلام" هي مثال كلاسيكي على غسيل الدماغ، مما يعني تضحية حقيقية. الحقيقة الجميلة أنه لا يوجد شيء للتنازل عنه؛ على العكس من ذلك، سوف تحرر نفسك من مرض رهيب وتحقق مكاسب إيجابية رائعة. سنبدأ في إزالة غسيل الدماغ هذا الآن، بدءًا من عدم الإشارة بعد الآن إلى "الاستسلام" ولكن بالتوقف والإقلاع أو ربما الوضع الصحيح، **الهروب!**

الشيء الوحيد الذي يقنعنا باستخدامه في البداية هو قيام الآخرين بذلك، والشعور بأننا فقدنا الكثير. نحن نعمل بجد لنصبح مدمنين، لكننا لم نجد أبدًا ما فقدوه. في كل مرة نشاهد مقطعًا آخر، يطمئننا أنه يجب أن يكون هناك شيء ما فيه، وإلا فإن الناس لن يفعلوا ذلك ولن يكون العمل بهذه الضخامة. حتى عندما يبتعدون عن هذه العادة، يشعر المستخدم السابق بأنه محروم عند ظهور مناقشة حول فنانة أو مغنية مثيرة أو حتى ممثلة إباحية أثناء الحفلات أو المناسبات الاجتماعية. "يجب أن يكونوا جيدين إذا تحدث عنها جميع أصدقائي، أليس كذلك؟ هل لديهم صور مجانية على الإنترنت؟" إنهم يشعرون بالأمان، سيكون لديهم نظرة خاطفة واحدة الليلة فقط وقبل أن يعرفوا ذلك، يتم ربطهم مرة أخرى.

غسيل الدماغ قوي للغاية ويجب أن تكون مدركًا لتأثيراته. تستمر التكنولوجيا في النمو وسوف تأتي في المستقبل مواقع وطرق وصول أسرع بشكل كبير. تستثمر صناعة الإباحية الملايين في الواقع الافتراضي حتى يصبح ثاني أفضل شيء. لا نعرف إلى أين نحن ذاهبون، غير مجهزين للتعامل مع التكنولوجيا الحالية أو ما سيأتي.

نحن على وشك إزالة غسيل الدماغ هذا، فليس الشخص غير المستخدم هو من يُحرم ولكن المستخدم الذي يفقد في حياته:

- الصحة
- الطاقة
- المال
- راحة البال
- الثقة
- الشجاعة
- احترام الذات
- السعادة
- الحرية

ما الذي يجنونه من هذه التضحيات الجسيمة؟ **لا شيء إطلاقا**، بصرف النظر عن وهم محاولة العودة إلى حالة السلام والهدوء والثقة التي يتمتع بها غير المستخدم دائمًا.

5.4 آلام الانسحاب

كما أوضحنا سابقًا، يعتقد المستخدمون أنهم يستخدمون الإباحية من أجل الاستمتاع أو الاسترخاء أو نوعًا من التعليم. السبب الحقيقي هو تخفيف آلام الانسحاب. يبدأ عقلنا الباطن في تعلم أن الإباحية على الإنترنت والاستمناء في أوقات معينة تميل إلى أن تكون ممتعة. كلما أصبحنا مدمنين بشكل متزايد على الدواء، كلما زادت الحاجة إلى تخفيف آلام الانسحاب وكلما زاد جرّك المصيدة الدقيقة إلى أسفل. تحدث هذه العملية ببطء شديد لدرجة أنك لست على دراية بها، ولا يدرك معظم المستخدمين الشباب أنهم مدمنون حتى يحاولوا التوقف وحتى ذلك الحين، لن يعترف الكثيرون بذلك.

خذ هذه المحادثة التي أجراها المعالج مع مئات المراهقين:

المعالج: "أنت تدرك أن الإباحية على الإنترنت مخدر والسبب الوحيد لاستخدامك هو أنك لا تستطيع التوقف"

المريض: "هراء! أنا أستمتع بها، إذا لم أفعل ذلك، فسوف أتوقف."

المعالج: "فقط توقف لمدة أسبوع لتثبت لي أنه يمكنك ذلك إذا أردت."

المريض: "لا أريد، أنا أستمتع بذلك. وإذا أردت أن أتوقف، فسأفعل."

المعالج: "فقط توقف لمدة أسبوع لتثبت لنفسك أنك غير مدمن"

المريض: "ما الفائدة؟ أنا أستمتع بها"

كما ذكرنا سابقًا، يميل المستخدمون إلى تخفيف آلام الانسحاب في أوقات التوتر أو الملل أو التركيز أو مزيج من هذه. في الفصول التالية، سوف نستهدف هذه الجوانب من غسيل الدماغ.

الفصل 6

جوانب غسيل الدماغ

يتم تربية الوحش الكبير في المصيدة الإباحية من خلال تتويج للعديد من الجوانب، بما في ذلك القوى المجتمعية، والتصوير الإعلامي، والأقران، والسرد الداخلي للمستخدم. يؤدي الفشل في تفكيك هذه المغالطات أثناء استخدام أسلوب قوة الإرادة في النهاية إلى الشعور بالحرمان، مما يؤدي بالمستخدم إلى الوقوع في الفخ. يعد تفكيك القيمة المتخيلة للإباحية أمرًا بالغ الأهمية للنجاح ويسمح لك بمعرفة مكان تعرضك للسرقة!

من المهم أن نلاحظ الصلة بين غسيل الدماغ والخوف. الخوف من الشعور **بآلام الانسحاب في المستقبل هو** الذي يخلق الآلام. الخوف هو الألم نفسه. فكر في الوقت الذي تعاني فيه من أعراض الانسحاب مثل تعرق راحة اليد وضيق التنفس ومشاكل النوم وعدم القدرة على التفكير بشكل سليم. فكر الآن في مواقف مماثلة عندما تكون لديك هذه المشاعر: مقابلات العمل، والتوتر حول شخص جذاب، والتحدث أمام الجمهور، وما إلى ذلك. هذه هي نفس مشاعر القلق التي يسببها الخوف. ببساطة، كيف يمكن لعقار مادي أن يعلق الناس بعد شهور من التوقف؟ يجب أن يكون عقليا صحيحا؟

6.1 الإجهاد

ليس فقط المآسي الكبيرة في الحياة، ولكن أيضًا الضغوط الطفيفة تدفع المستخدمين إلى المنطقة "غير الآمنة" المحظورة التي تم استبعادها سابقًا. تشمل الضغوطات التنشئة الاجتماعية، والمكالمات الهاتفية، وقلق ربة المنزل مع الأطفال الصغار، وغيرها الكثير. لنأخذ المكالمات الهاتفية كمثال، خاصة لرجال الأعمال. معظم المكالمات ليست من عملاء راضين أو من رئيسك في العمل يهنئك، فهناك نوع من التفاقم. العودة إلى المنزل للحياة الأسرية الدنيوية للأطفال الذين يصرخون والمطالب العاطفية للزوجة تجعل المستخدم -إذا لم يفعل ذلك بالفعل- يتخيل الراحة من الإباحية الموعودة في تلك الليلة. إنهم يعانون بشكل غير واعٍ من آلام الانسحاب، وتضعف المضادات الحيوية وغير مستعدة لتفاقم إضافي. التخفيف من الآلام جزئيًا في نفس الوقت الذي يتم فيه الضغط العادي، يتم تقليل الإجمالي ويحصل المستخدم على دفعة مؤقتة. التعزيز ليس وهمًا، فالمستخدم يشعر بصدق أفضل من ذي قبل، لكنهم أكثر توتراً مما لو كانوا.غير مستخدمين

المثال التالي ليس مصممًا لصدمك، لا تعد الطريقة السهلة بمثل هذا العلاج، ولكن للتأكيد على أن الإباحية تدمر أعصابك بدلاً من إرخائها.

حاول أن تتخيل الوصول إلى مرحلة حيث لا يمكنك أن تثار، حتى مع وجود زوجة جذابة للغاية. للحظة، توقف وحاول أن تتخيل الحياة حيث يتعين على شخص جميل وساحر للغاية التنافس والفشل مع ممثلات الإباحية الافتراضية التي تملأ "الحريم" لجذب انتباهك. تخيل الحالة الذهنية للشخص الذي، عند إصدار هذا التحذير، يستمر في التعاطي ويموت دون ممارسة الجنس الحقيقي مع هذه الزوجة. من السهل استبعاد هؤلاء الأشخاص على أنهم غريبو الأطوار، لكن مثل هذه

القصص ليست مزيفة، هذا ما يفعله التجديد الرهيب للمخدرات الإباحية لعقلك. كلما مررت في حياتك، كلما استُنزفت المزيد من الشجاعة وكلما خُدعك في الاعتقاد بأن الإباحية تفعل العكس.

هل سبق لك أن ساد الذعر عندما توقفت شبكة WiFi عن العمل أو كانت بطيئة جدًا؟ لا يعاني غير المستخدمين من ذلك، لأن الإباحية على الإنترنت تسبب هذا الشعور. مع تقدمك في الحياة، فإنها تدمر بشكل منهجي أعصابك وشجاعتك، تاركة الدلتافوسبي لتشكيل زحليقة عصبية قوية في أعقابها، وتدمر بشكل تدريجي قدرتك على قول لا. بحلول المرحلة التي تم فيها قتل الرجولة، يعتقد المستخدم أن الإباحية هي شريكه الجديد ولا يستطيع مواجهة الحياة بدونها.

إن الإباحية على الإنترنت لا تريح أعصابك، بل تدمرها ببطء . من المكاسب العظيمة للتخلص من الإدمان عودة الثقة الطبيعية والثقة بالنفس.

لا داعي للتقييم الذاتي بناءً على قدرتك على إرضاء الزوجة، فهذه ليست حرية. ولكن لا يمكن الحصول على هذه الحرية من خلال الاستمرار في تزييت زحليقة الدوبامين بطرق تقوض سعادتك ورغبتك الجنسية من خلال تكرار نفس السلوك المدمر.

6.2 الملل

إذا كنت مثل العديد من الأشخاص، فبمجرد دخولك إلى السرير، فأنت بالفعل في موقع إباحي مفضل لديك، وربما نسيت بالفعل حتى يتم تذكيرك بذلك. لقد أصبحت طبيعة ثانية. وبالمثل، فإن تخفيف الملل الإباحي هو مغالطة أخرى لأن الملل هو إطار ذهني؛ يحدث عندما تكون محرومًا لفترة طويلة أو تحاول التقليل.

الوضع الفعلي هو هذا، عندما تكون مدمنًا على السحب الخارق للاباحية عبر الإنترنت ثم تحاول الامتناع عن مشاهدتها، يبدو أن هناك شيئًا مفقودًا. إذا كان لديك شيء يشغل عقلك ولا يكون مرهقًا، فيمكنك الذهاب لفترات طويلة من الوقت دون أن ينزعج كغياب الدواء. ومع ذلك، عندما تشعر بالملل، لا يوجد شيء يخطر ببالك، لذا فأنت تطعم الوحش. عندما تنغمس في نفسك ولا تحاول التوقف أو التقليل، فإن إطلاق التصفح الخاص يصبح بلا وعي. هذه الطقوس تلقائية. إذا حاول المستخدم تذكر الجلسات خلال الأسبوع الماضي، فسيكون قادرًا فقط على تذكر نسبة صغيرة منها، مثل آخر جلسة أو الجلسة بعد فترة طويلة من الامتناع عن ممارسة الجنس.

الحقيقة هي أن الإباحية تزيد من الملل بشكل غير مباشر لأن هزات الجماع تجعلك تشعر بالخمول، وبدلاً من القيام بنشاط نشط، يميل المستخدمون إلى تفضيل التسكع والملل والتخفيف من آلام الانسحاب. تعد مواجهة غسيل الدماغ أمرًا مهمًا لأن المستخدمين يميلون إلى مشاهدة المواد الإباحية عند الشعور بالملل، وقد تم ربط أدمغتنا بتفسير الإباحية على أنها مثيرة للاهتمام. وبالمثل، تم غسل أدمغتنا أيضًا للاعتقاد بأن الجنس -حتى الجنس السيء- يساعد على الاسترخاء. إنها حقيقة أنه عندما يكون الحزن أو تحت الضغط، يرغب الأزواج في ممارسة الجنس. في حالة عدم وجود تمييز بين الجنس الحسي والتكاثري، راقب مدى السرعة التي تريدها في الابتعاد عن بعضكما البعض بعد تحقيق النشوة الإلزامية. إذا كان الزوجان قد قررا للتو المعانقة أو التحدث أو الاحتضان والذهاب للنوم، فسيشعران بالارتياح.

6.3 التركيز

لا يساعد الاستمناء والجنس على التركيز، فعندما تحاول التركيز تحاول تلقائيًا أن تتجنب المشتتات. لذلك، عندما يريد المستخدم التركيز، فإنه لا يفكر حتى - يفتح المتصفح تلقائيًا، ويطعم الوحش الصغير وينهي جزئيًا الرغبة. إنهم يتعاملون مع الأمر المطروح، متناسين بالفعل أنهم شاهدوا المواد الإباحية. بعد سنوات من إغراق الدوبامين، تؤثر التغيرات العصبية على القدرات مثل الوصول إلى المعلومات والتخطيط والتحكم في الانفعالات.

أنت أيضًا مدفوع لتقديم حداثة للجلسة التالية لأن نفس الطالب لم يعد يولد ما يكفي من الدوبامين والمواد الأفيونية. لذلك سيتعين عليك التجول في شوارع الإنترنت بحثًا عن التجديد، ومحاربة الانجذاب لاجتياز الخط نحو المواد المروعة، والتي بدورها تولد مزيدا من التوتر وتتركك غير ممتلئ بعد الانتهاء.

يتأثر التركيز أيضًا سلبًا حيث يتم استبعاد مستقبلات الدوبامين بسبب التحمل الطبيعي للارتفاعات الكبيرة، مما يقلل من فوائد زيادة الدوبامين الأصغر من المضادات الطبيعية. سيتم تعزيز تركيزك وإلهامك بشكل كبير مع تقليل هذه العملية. بالنسبة للكثيرين، فإن التركيز هو الذي يمنعهم من النجاح في أسلوب قوة الإرادة، فقد يتحملون التهيج والمزاج السيئ، لكن الفشل في التركيز على شيء صعب بمجرد إزالة عكازهم يدمر الكثيرين.

إن فقدان التركيز الذي يعاني منه المستخدمون عند محاولة الهروب لا يرجع إلى غياب الجنس، ناهيك عن الإباحية. لديك عقبات عندما تكون مدمنًا على شيء ما وعندما يكون لديك إعاقة ذهنية، ماذا تفعل؟ أنت تقوم بتشغيل المتصفح -والذي لا يعالج الحظر- فماذا تفعل إذًا؟ أنت تفعل ما عليك القيام به، وتواصله تمامًا كما يفعل غير المستخدمين.

عندما تكون مستخدمًا، لا يتم إلقاء اللوم على السبب، فلن يعاني المستخدمون أبدًا من خلل جنسي، بل مجرد أوقات فراغ عرضية. في اللحظة التي تتوقف فيها عن الاستخدام، يتم إلقاء اللوم على كل ما يحدث بشكل خاطئ على سبب توقفك. الآن عندما يكون لديك إعاقة ذهنية، بدلاً من مجرد الاستمرار في ذلك، تبدأ في القول "لو تمكنت فقط من التحقق من حريمي الآن، فسيحل كل مشاكلي". ثم تبدأ في التساؤل عن قرارك بالانسحاب والهروب من العبودية.

إذا كنت تعتقد أن الإباحية هي وسيلة مساعدة حقيقية للتركيز، فإن القلق بشأنها سيضمن عدم قدرتك على التركيز. الشك، وليس آلام الانسحاب الجسدي هي التي تخلق المشكلة. تذكر دائمًا، أن المستخدم هو من يعاني، وليس غير المستخدمين.

6.4 الاسترخاء

يعتقد معظم المستخدمين أن الإباحية تساعدهم على الاسترخاء. لا. إن البحث المحموم للحصول على الإصلاح في تلك "الأزقة المظلمة للإنترنت" والصراع الداخلي المتمثل في الضغط على المقود لاجتياز الخط الأحمر بالتأكيد لا يبدو نشاطًا معينًا على الاسترخاء.

مع حلول الليل بعد رحلة إلى مكان جديد أو يوم طويل، نجلس للاسترخاء، ونخفف من جوعنا وعطشنا ونشعر بالرضا التام. المستخدم ليس كذلك، لأن لديهم جوعًا آخر لإشباعه. يفكر المستخدمون في الإباحية على أنها تتويج الكعكة، ولكن في الواقع، فإن "الوحش الصغير" هو الذي يحتاج إلى إطعام. الحقيقة هي أن المدمن لا يمكن أبدًا أن يرتاح تمامًا وأن الحياة تزداد سوءًا بشكل كبير. خذ تعليقًا واحدًا عبر الإنترنت من مستخدم سابق:

> "لقد اعتقدت حقًا أن لدي شيطانًا شريرًا في مكياجي، وأنا أعلم الآن أنني كنت أمتلك، ولكن لم يكن هناك شيء متأصل في شخصيتي ولكن الوحش الإباحية الصغير على الإنترنت هو الذي كان يخلق المشكلة. خلال تلك الأوقات ظننت أنني أعاني من كل المشاكل في العالم، لكن عندما أعود إلى حياتي، أتساءل أين كان كل هذا الضغط الكبير. في كل شيء آخر في حياتي كنت مسيطرًا، الشيء الوحيد الذي يتحكم بي هو العبودية الإباحية. المحزن أنه حتى اليوم لا أستطيع إقناع أطفالي بأن العبودية هي التي تسببت في انفعال شديد."

في كل مرة أسمع فيها مدمني المواد الإباحية يحاولون تبرير إدمانهم، فإن الرسالة هي، "أوه، إنها تساعدني على الاسترخاء." خذ على سبيل المثال الحساب على الإنترنت لأب أعزب أراد ابنه البالغ من العمر ست سنوات أن يتقاسم سريره في الليلة التالية لفيلم مخيف، لكن الأب رفض حتى يتمكن من الحصول على جلسته والاستمتاع بالساعات.

إليكم تشبيه آخر للتدخين، هددت سلطات التبني قبل عامين بمنع المدخنين من تبني الأطفال. رن رجل غاضبًا. قال: "أنت مخطئ تمامًا "، ثم قال، "يمكنني أن أتذكر عندما كنت طفلاً، إذا كان لدي أمر مثير للجدل لإثارته مع والدتي، كنت أنتظر حتى تشعل سيجارة لأنها كانت أكثر استرخاءً في ذلك الوقت." لماذا لا يستطيع الرجل التحدث مع والدته عندما لم تكن تدخن سيجارة؟

لماذا يشعر غير المستخدمين بالاسترخاء التام؟ لماذا لا يستطيع المستخدمون الاسترخاء بدون إصلاح لمدة يوم أو يومين؟ اقرأ عن تجربة المستخدم في أداء قسم الامتناع عن ممارسة الجنس والإقلاع، وستلاحظ الصراع مع الإغراءات، ومن الواضح أنه لم يهدأ على الإطلاق عندما لم يعد مسموحًا له بالحصول على "المتعة الوحيدة" التي "يحق له الاستمتاع بها". لقد نسوا شعور الاسترخاء التام. يمكن الاباحية بالذبابة التي تم اصطيادها في نبات إبريق لتبدأ الذبابة بأكل الرحيق ولكن في مرحلة غير محسوسة، يبدأ النبات في أكل الذبابة.

ألم يحن الوقت لتخرج من النبتة؟

6.5 الطاقة

يدرك معظم المستخدمين التأثيرات التدريجية للتجديد في الإباحية والسعي المتصاعد على أدمغتهم لأنظمة المكافأة والجنس. ومع ذلك، فهم لا يدركون تأثير ذلك على مستوى طاقتهم.

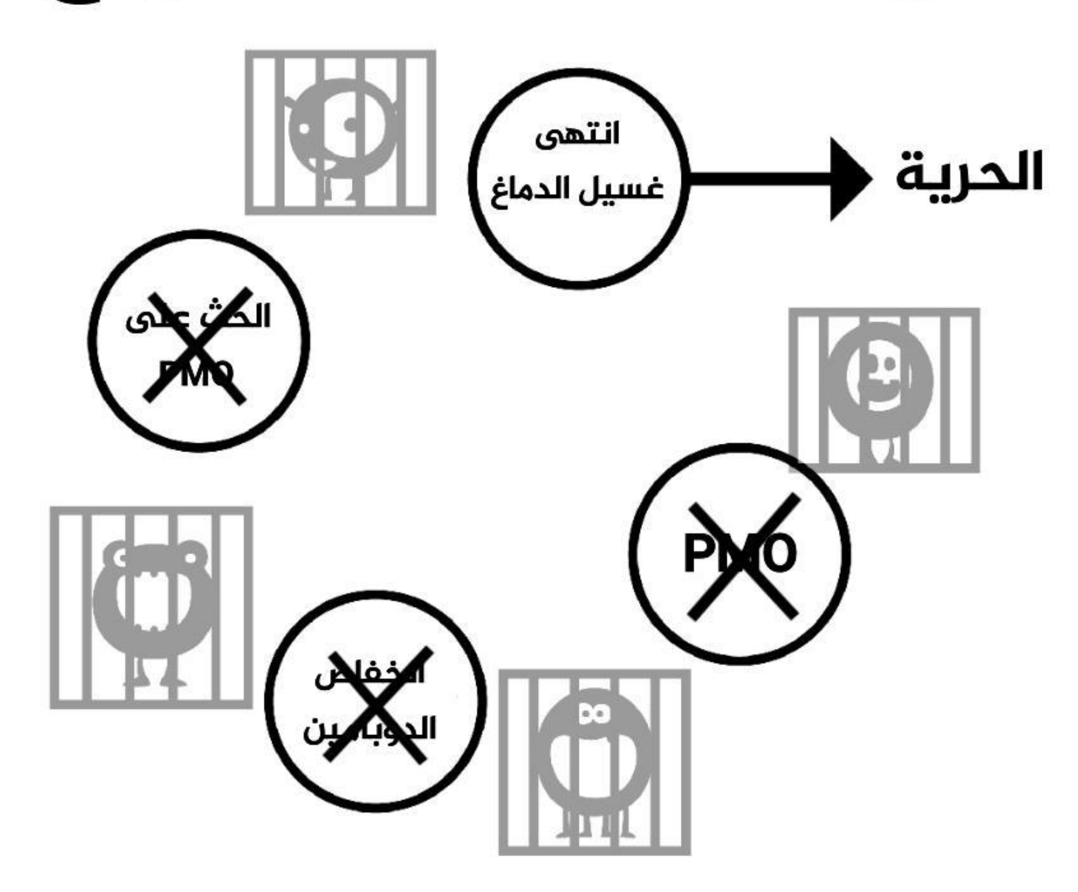
تتمثل إحدى خواص المصيدة الإباحية في أن التأثيرات التي تحدث لنا جسديًا وعقليًا، تحدث بشكل تدريجي وغير محسوس لدرجة أننا نظل غير مدركين لها وبدلاً من ذلك نعتبر الانسحاب أمرًا طبيعيًا. التأثير مشابه لعادات الأكل السيئة، فنحن ننظر إلى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن بشكل كبير ونتساءل كيف كان بإمكانهم السماح لأنفسهم بالوصول إلى تلك الحالة. لكن لنفترض أن هذا حدث بين عشية وضحاها - لقد ذهبت إلى الفراش، وتموج بالعضلات وليس أونصة من الدهون على جسمك- واستيقظت لتجد نفسك سمينًا ومنتفخًا وبطنًا. فبدلاً من الاستيقاظ وأنت تشعر بالراحة الكاملة ومليء بالطاقة، فإنك تشعر بالتعاسة والخمول وبالكاد تستطيع أن تفتح عينيك.

ستصاب بالذعر، وتتساءل عن المرض المروع الذي أصبت به بين عشية وضحاها، ومع ذلك فإن المرض هو نفسه تمامًا. حقيقة أن الأمر استغرق عشرين عامًا للوصول إلى هناك غير ذي صلة. الإباحية هي نفسها، إذا كان من الممكن نقل عقلك وجسمك على الفور لإعطائك مقارنة مباشرة حول شعورك بالتوقف عن الإباحية لمدة ثلاثة أسابيع فقط، فهذا كل ما هو مطلوب لإقناعك. عندما أسأل عما إذا كنت تشعر حقًا بهذا الشعور الجيد أو ما يعنيه حقًا، "هل غرقت حقًا إلى هذا الحد؟" لن تشعر بصحة أفضل مع المزيد من الطاقة فحسب، بل ستشعر بمزيد من الثقة والقدرة المتزايدة على التركيز.

إن الافتقار إلى الطاقة والتعب وكل ما يتعلق به ينتشر بشكل جيد تحت سجادة "التقدم في السن". الأصدقاء والزملاء الذين يعيشون أيضًا أنماط حياة خاملة يزيدون من تطبيع هذا السلوك. إن الاعتقاد بأن الطاقة هي حق حصري للأطفال والمراهقين وأن الشيخوخة تبدأ في العشرينيات من العمر هو أحد أعراض غسيل الدماغ، كما هو الحال مع عدم إدراك عادات الأكل وممارسة الرياضة نتيجة التأثيرات المركبة لنزع حساسية الدوبامين.

بعد فترة وجيزة من التوقف عن الإباحية، سوف يتركك الشعور بالضباب والرطوبة. النقطة المهمة هي، مع الإباحية، فأنت دائمًا ما تخفض طاقتك وفي هذه العملية، تلاعب بكيمياء جهازك الحوفي. وعلى عكس الإقلاع عن التدخين، حيث تكون عودة صحتك الجسدية والعقلية تدريجية فقط، يمنحك الإقلاع عن الإباحية نتائج ممتازة من اليوم الأول. يستغرق قتل "الوحش الصغير" وإغلاق الزحليقة بعض الوقت، لكن استعادة مركز المكافأة الخاص بك لا يشبه الانزلاق البطيء في الحفرة. إذا كنت تمر بصدمة طريقة قوة الإرادة، فسيتم القضاء على أي مكاسب صحية أو طاقة بسبب الاكتئاب الذي ستمر به. لسوء الحظ، لا يمكن لالطريقة السهلة أن تنقلك فورًا إلى عقلك في غضون ثلاثة أسابيع، ولكن يمكنك ذلك! أنت تعرف غريزيًا أن ما يقال لك صحيح، كل ما عليك فعله هو **استخدام خيالك!**

الطريقة السهلة للخروج



PMO: الاستمناء على الإباحية

الشكل 4 : إزالة غسيل الدماغ

الفصل 7

ما الذي سأتخلى عنه؟

لا شيء مطلقا! من الصعب الاستسلام للمواد الإباحية بسبب الخوف من حرماننا من سعادتنا أو دعمنا. الخوف من أن بعض المواقف الممتعة لن تكون هي نفسها مرة أخرى. الخوف من عدم قدرتك على التعامل مع المواقف العصيبة. بعبارة أخرى، فإن آثار غسيل الدماغ هي التي تضللنا بالاعتقاد بأن الجنس -وبالتالي النشوة الجنسية- أمر لا بد منه لجميع البشر. علاوة على ذلك، فإن الاعتقاد بأن هناك شيئًا متأصلًا في الإباحية على الإنترنت نحتاجه، وأنه عندما نتوقف عن الاستخدام سننكر أنفسنا ونعاني من الفراغ.

اجعل هذا الأمر واضحًا في ذهنك: **الإباحية لا تملأ الفراغ، بل هي التي تخلقه!**

أجسادنا هي أكثر الأشياء تعقيدًا على هذا الأرض. نحن غير قادرين على إنشاء أصغر خلية حية أو معجزات البصر والتكاثر والأنظمة المختلفة المترابطة الموجودة في أجسامنا أو أدمغتنا. إذا كان هذا المنشئ أو العملية قد قصدنا التعامل مع منبهات غير عادية، فقد تم تزويدنا بأنظمة مكافآت مختلفة. يتم تزويد أجسادنا بأجهزة تحذير آمنة من الأعطال ونحن نتجاهلها على مسؤوليتنا.

7.1 لا يوجد شيء للتخلي عنه

بمجرد التخلص من الوحش الصغير من جسدك وغسيل الدماغ (الوحش الكبير) من عقلك، فلن ترغب في ممارسة الاستمناء كثيرًا أو استخدام الإباحية على الإنترنت. هناك العديد من الأشياء المعروفة والمجهولة عندما يتعلق الأمر بإدمان المواد الإباحية، حيث لا يوجد لدى الكثير في المجتمع الطبي أي مفهوم لاستجواب أو تحديد شخص ما كمدمن على الإباحية. يتم تمييز الكثير من الأعراض المبلغ عنها بشكل خاطئ تحت أسباب أخرى. لا يعني ذلك أن المستخدمين أغبياء بشكل عام، لكن الأمر يتعلق فقط بكونهم بائسين بدون الإباحية. عالقون بين الشيطان والبحر الأزرق العميق، ويمتنعون عن المشاهدة ويعانون من تعاسة لأنهم لا يستطيعون استخدام الإباحية أو التعاسة لأنهم مذنبون ويبدأون في احتقار أنفسهم بسبب ذلك. عندما تظهر عليهم أعراض مثل آلام أسفل الظهر أو العجز الجنسي، فإن أذهانهم ممزقة بين قبول المسؤولية والنظر في الاتجاه الآخر.

تشبيه آخر للمدخنين، لقد رأينا جميعًا مدخنين يطورون أعذارًا للتسلل من أجل نفخة ماكرة ونرى الإدمان الحقيقي في العمل. لا يفعل المدمنون هذا من أجل الاستمتاع، بل يفعلونه لأنهم بائسون بدونه.

بالنسبة للكثيرين، انتهت تجربتهم الجنسية الأولى بالنشوة الجنسية، لذلك اكتسبوا الاعتقاد بأنهم لا يمكنهم الاستمتاع بالجنس بدون واحدة. بالنسبة للرجال، يتم تسويق المواد الإباحية كوسيلة مساعدة تجاه الجنس، وأحيانًا حتى كتعليم الثقة أثناء الفعل. هذا هراء، تكييف التحفيز الفائق ينجح فقط في خفضه.

ليس فقط ليس هناك ما يمكن التخلي عنه ولكن المكاسب الإيجابية الهائلة التي يمكن تحقيقها. عندما يفكر المستخدمون في الإقلاع، فإنهم يميلون إلى التركيز على الصحة والرجولة. هذه أسباب صحيحة ومهمة، لكنني شخصياً أعتقد أن أكبر المكاسب هي نفسية:

- عودة ثقتكم وشجاعتكم.
- التحرر من العبودية.
- لم يعد لديك ظلال سوداء مروعة في تفكيرك ولم تعد تحتقر نفسك.

7.2 الفراغ، الفراغ، الفراغ الجميل!

تخيل وجود قرحة على وجهك، فتذهب إلى الصيدلي ويعطيك مرهمًا مجانيًا لكي تجربه عليها. فتضع المرهم وتختفي على الفور. ثم تظهر مرة أخرى بعد أسبوع، فتعود إلى الصيدلي وتسأل عما إذا كان لديه المزيد من المرهم. فيقول الصيدلي "بالتأكيد؛ احتفظ بالعلبة، فقد تحتاجها لاحقًا."

تقوم بتطبيق المرهم وتختفي القرحة مرة أخرى. ولكن في كل مرة تعود القرحة، تصبح أكبر وأكثر إيلامًا، مع تقصير الفترة الفاصلة. في النهاية، تغطي القرحة وجهك بالكامل وهي مؤلمة للغاية، وتعود كل نصف ساعة. أنت تعلم أن المرهم سيزيلها مؤقتًا، لكنك قلق جدًا. هل ستنتشر القرحة في النهاية على جسمك بالكامل؟ هل ستختفي الفاصل الزمني تمامًا؟ تذهب إلى طبيبك ولا يمكنه علاجه، لذلك تحاول أشياء أخرى ولكن لا شيء يفيدك بصرف النظر عن المرهم.

أنت الآن تعتمد كليًا على المرهم، ولا تخرج أبدًا دون التأكد من أن العلبة معك. إذا سافرت إلى الخارج، فتأكد من أخذ عدة علب معك. بالإضافة إلى مخاوفك على صحتك، فإن الصيدلي يتقاضى مائة دولار لكل علبة. ليس لديك خيار سوى الدفع.

تتعثر في مقال يناقش هذا الأمر وتكتشف أنه لا يحدث لك فقط، فالكثير من الناس يعانون من نفس المشكلة. في الواقع، اكتشف المجتمع الطبي أن المرهم لا يعالج القرحة في الواقع، وبدلاً من ذلك يأخذه فقط تحت سطح الجلد. إنه المرهم الذي تسبب في نمو القرحة، لذلك كل ما عليك فعله للتخلص من القرحة هو التوقف عن استخدام المرهم وسيختفي في الوقت المناسب.

هل ستستمر في استخدام المرهم؟ هل سيتطلب الأمر قوة إرادة لعدم استخدام المرهم؟ إذا لم تصدق المقالة، فقد يكون هناك أيام قليلة من القلق، ولكن بمجرد أن تدرك أن القرحة بدأت تتحسن، ستزول الحاجة أو الرغبة في استخدام المرهم. هل ستكون بائسا؟ بالطبع لن تفعل! كانت لديك مشكلة فظيعة كنت تعتقد أنها غير قابلة للشفاء ولكنك وجدت الحل الآن. حتى لو استغرق الأمر عامًا حتى تختفي القرحة، فكل يوم تتحسن ستفكر في مدى روعة شعورك. هذا هو سحر الإقلاع عن الإباحية.

القرحة ليست آلام الجسد، ونقص الشهوة الطبيعية، والإثارة المتقدّمة، وتلاشي الاختراق، والوقت الضائع الذي يقضيه في الصور ثنائية الأبعاد، ومشاعر التعدي على الاستحقاق، وازدراء الأشخاص الذين قبضوا عليك أو حتى أسوأ من ذلك، واحتقارهم لنفسك. هذه كلها بالإضافة إلى القرحة.

تجعلنا القرحة نغلق عقولنا أمام كل هذه الأشياء، إنه شعور الذعر بالرغبة في الإصلاح. لا يعاني غير المستخدمين من هذا الشعور. أسوأ شيء نعاني منه هو الخوف، وأكبر مكسب هو التخلص من هذا الخوف. إنه ناتج عن جلستك الأولى، وتعززه وتسببه كل جلسة لاحقة.

يشعر بعض المستخدمين "بالسعادة"، وقد أعمتهم الوحوش الصغيرة الماكرة، لذا مروا بنفس الكابوس، وطرحوا حججًا زائفة لمحاولة تبرير غباءهم.

من الرائع أن تكون حراً!

الفصل 8

توفير الوقت

عادة عندما يحاول المستخدمون التوقف، فإن الأسباب الرئيسية المعطاة هي الدين والصحة والخوف من اكتشاف زوجاتهم. جزء من غسيل دماغ هذا العقار الفظيع هو العبودية المطلقة له، لقد حارب الإنسان بجد لإلغاء العبودية في أجزاء كثيرة من العالم - ومع ذلك، يقضي المستخدم حياته في معاناة العبودية التي فرضها على نفسه. إنهم غافلون عن حقيقة أنه عندما يُسمح لهم باستخدام الإباحية، فإنهم يتمنون لو لم يكونوا مستخدمين. المرة الوحيدة التي تصبح فيها الإباحية ثمينة هي عندما نحاول التقليل أو الامتناع عن مشاهدتها، أو عندما يُفرض الامتناع علينا.

لا يمكن تكراره كثيرًا بما يكفي لأن غسيل الدماغ يجعل من الصعب إيقاف الإباحية، فكلما تبددنا أكثر قبل أن نبدأ، كلما وجدت أنه من الأسهل تحقيق هدفك. المستخدمون المحتجزون، الذين لا يعتقدون أن للإباحية أي تأثير سلبي على صحتهم (ضعف الانتصاب الناجم عن الإباحية، والقصور الجبهي، وما إلى ذلك) ولا يعانون من شد وجذب ذهني، عادةً ما يكونون أصغر سنًا أو غير متزوجين. وبالتالي، يتم فقدان الملاحظات الداخلية بسبب طبيعة شبابهم أو نادرًا ما يتم ملاحظتها وتسجيلها.

أفضل حجة للمستخدمين الأصغر سنًا هي الوقت الذي يقضونه، بدلاً من قول "لا أصدق أنك لست قلقًا بشأن الوقت الذي تقضيه." بشكل عام تضيء عيونهم، ويشعرون بالحرمان إذا تعرضوا للهجوم لأسباب صحية أو وصمة عار اجتماعية، ولكن في الوقت المناسب...

"أوه، يمكنني ترتيب ذلك. إنها بضع ساعات فقط في الأسبوع وأعتقد أنها تستحق ذلك، إنها نائب المتعة الوحيد"

"ما زلت لا أصدق أنك لست قلقًا. لنفترض أن متوسط نصف ساعة يوميًا يتضمن الاستنزاف المادي لعمليات سحب الدوبامين، فأنت تقضي يوم عمل كامل تقريبًا كل أسبوعين. أنا متأكد من أنك توافق على أن نصف ساعة في اليوم هي تقدير متحفظ للغاية. هل فكرت في مقدار الوقت الذي ستقضيه في حياتك؟ ماذا تفعل في ذلك الوقت؟ تطوير علاقات حقيقية؟ لا، الممثلة التي تشاهدها لا تتعاطف معك، فقط لأنك قضيت الكثير من الوقت في مقاطع الفيديو الخاصة بها - أنت تضيع الوقت بعيدًا! ليس ذلك فحسب، فأنت في الواقع تستخدم ذلك الوقت لتدمير صحتك الجسدية، وتدمير أعصابك وثقتك بنفسك من أجل مقاومة حياة من العبودية والألم والكآبة والحزن. بالتأكيد هذا يجب أن يقلقك، أليس كذلك؟"

من الواضح في هذه المرحلة -خاصة مع المستخدمين الأصغر سنًا- أنهم لم يعتبروا ذلك إدمانًا مدى الحياة. من حين لآخر، فإنهم يحسبون الوقت الذي يضيعونه في أسبوع وهذا مثير للقلق بدرجة كافية. في بعض الأحيان، وفقط عندما يفكرون في التوقف، سيقدرون ما يقضونه في العام وهو أمر مخيف - لكن على مدار العمر لا يمكن تصوره. ومع ذلك، نظرًا لأننا في

حجة، فإن المستخدم المحتوم سيقول باندفاع، "يمكنني أن أطلبه، إنه فقط أسبوع واحد"، مما يدفع بائعي الموسوعات الروتينية إلى أنفسهم.

هل ترفض وظيفة أخرى تدفع لك راتبك السنوي الحالي وتعطيك أيضًا شهرًا واحدًا من كل عام؟ قد يسجل أي مستخدم دخوله بحذر وسينشغل بالعثور على صفقات العطلات في مواقع غريبة. إن معرفة كيفية قضاء شهر كامل بدون عمل سيكون أكبر مشكلة يجب حلها. في كل نقاش مع مستخدم مؤكد (ويرجى أن تضع في اعتبارك أنه ليس شخصًا مثلك يخطط للتوقف)، لم يسبق أن أخذني أحد بشأن ذلك. لما لا؟

غالبًا في هذه المرحلة، سيقول المستخدم الموثوق به، "انظر، لست قلقًا حقًا بشأن الجانب المالي." إذا كنت تفكر على هذا المنوال، اسأل نفسك عن سبب عدم قلقك. لماذا في جوانب أخرى من حياتك ستواجه الكثير من المتاعب لتوفير بعض المال هنا وهناك، ولكنك تنفق الكثير من المال في قتل سعادتك وتعليق النفقات؟

سيكون كل قرار آخر تتخذه في حياتك نتيجة لعملية تحليلية لتقييم المزايا والعيوب للوصول إلى قرار عقلاني. قد يكون هذا قرارًا خاطئًا، لكنه سيكون نتيجة الاستنتاج المنطقي. عندما يوازن أي مستخدم إيجابيات وسلبيات استخدام الإباحية على الإنترنت، تكون الإجابة عشر مرات، **"توقف عن الاستخدام! أيها المغفل! "** لذلك، لا يستخدم جميع المستخدمين لأنهم يريدون أو يقررون ذلك، ولكن لأنهم لا يستطيعون التوقف. يجب عليهم استخدام الاباحية، ومن ثم يغسلون أدمغتهم، ويبقون رؤوسهم في الرمال.

يجب على المستخدمين المتحمسين أن يضعوا في اعتبارهم أن الوضع سيزداد سوءًا بشكل كبير، مع ظهور المزيد من الدراسات والمزيد من الناس يتحدثون عن الآثار السيئة للإباحية على الإنترنت. اليوم، يناقش الأشخاص غير الطبيين التأثيرات، وغدًا سيكون على قائمة الاختبارات التشخيصية لطبيبك. لقد ولت الأيام التي يمكن فيها للمستخدم إخفاء "وقت التوقف" وراء ضغوط العمل في حياته الجنسية، ستسأل زوجتك عن سبب استخدامك لجهاز الكمبيوتر المحمول في وقت متأخر من الليل. المستخدم المسكين -الذي يشعر بالفعل بالبؤس- يريد الآن أن تنشق الأرض وتبتلعه.

والغريب في الأمر أن الكثير من الناس يدفعون أموالًا جيدة مقابل عضويات الصالة الرياضية والمدربين الشخصيين لبناء العضلات والمظهر المنحوت، ويتحول الكثير منهم في يأسهم الوهمي (والحقيقي) إلى علاجات مثل تعزيز هرمون التستوستيرون بآثار جانبية مريبة وخطيرة. ومع ذلك، هناك العديد من الأشخاص في هذه المجموعة الذين قد يستفيدون من إيقاف ممارسة تدمر بشكل منهجي أنظمة الاسترخاء الطبيعية لأدمغتهم.

هذا لأنهم ما زالوا يفكرون بعقل المستخدم المغسول. امسح الرمال عن عينيك للحظة. الإباحية على الإنترنت هي تفاعل متسلسل وسلسلة تدوم مدى الحياة، وإذا لم تكسر هذه السلسلة، فستظل مستخدمًا لبقية حياتك. قدّر مقدار الوقت الذي تعتقد أنك ستقضيه في مشاهدة المواد الإباحية خلال الفترة المتبقية من وجودك، فمن الواضح أن المبلغ سيختلف من شخص لآخر، لكن دعنا نفترض أنه عام ونصف من ساعات العمل. تخيل لو كان هناك شيك من اليانصيب لمدة عام

ونصف من راتبك ملقى على سجادتك غدًا؟ كنت سترقص بسعادة، لذا ابدأ بالرقص! أنت على وشك البدء في تلقي هذه الفوائد!

إذا كنت تعتقد أن هذه طريقة صعبة لرؤيتها، فأنت لا تزال تراوغ. احسب مقدار الوقت الذي كنت ستوفره إذا لم تلتقط أول نظرة خاطفة لك في البداية.

بعد فترة وجيزة، ستتخذ قرارًا باستخدام جلستك النهائية (ليس بعد، يرجى تذكر التعليمات!)، وستظل غير مستخدم من خلال عدم الوقوع في الفخ مرة أخرى. كل ما عليك فعله لتظل غير مستخدم هو عدم استخدام الإباحية وتجنب "نظرة خاطفة واحدة". تذكر أنه إذا قمت بذلك، فسوف يكلفك ذلك كل ما قدرته على كسب راتبك.

إذا كنت ترشد شخصًا ما لإدمانه للمواد الإباحية، فأخبره أنه يعرف شخصًا رفض الوظيفة التي تدفع راتبه السنوي الحالي ويمنحه أيضًا ما يعادل شهرًا كاملاً من الوقت المدفوع. عندما سئلوا من هذا الأبله قل لهم، " أنت!" إنها وقاحة، لكن في بعض الأحيان تحتاج إلى إيصال الفكرة بطريقة أقل تهذيبًا.

الفصل 9

الصحة

هذه هي المنطقة التي يكون فيها غسيل الدماغ هو الأكبر مع المستخدمين - وخاصة الشباب والعزاب - الذين يعتقدون أنهم على دراية بالمخاطر الصحية ولكنهم ليسوا كذلك. يخدع الكثيرون أنفسهم بالقول إنهم مستعدون لقبول العواقب. إذا كان جهاز توجيه الإنترنت الخاص بك وظيفة التي لعبت نغمة تنبيه مع تحذير عندما تصدم بموقع إباحي قائلا - "حتى الآن، لقد تخلصت من ذلك، ولكن إذا بقيت دقيقة أخرى فسوف ينفجر رأسك." هل كنت ستبقى؟ إذا كنت تشك في الإجابة، فحاول المشي إلى منحدر، والوقوف على الحافة وعينيك مغمضتين وتخيل أن يكون لديك خيار إما الإقلاع عن الإباحية أو المشي معصوب العينين.

ليس هناك شك في ما سيكون اختيارك، ولكن بدفن رأسك في الرمال وتأمل أن تستيقظ ذات صباح ولا ترغب في مشاهدة الأفلام الإباحية بعد الآن، فلن تحقق شيئًا. لا يمكن للمستخدمين السماح لأنفسهم بالتفكير في المخاطر الصحية، إذا استمروا في الاستمتاع بالإدمان الوهمي. وهذا يفسر سبب عدم فاعلية علاجات الصدمة في المراحل الأولى من الإقلاع، فغير المستخدمين هم فقط من يجبرون أنفسهم على القراءة عن التغيرات الدماغية المدمرة.

خذ هذه المحادثة المشتركة مع المستخدمين، الأصغر سنًا بشكل عام.

أنا: "لماذا تريد أن تتوقف؟"

المستخدم: "قرأت في مدونة مشهور أنه من الجيد أن توقف لمدة أربعة أيام لتحسن من نشاطك"

أنا: "ألا تقلق بشأن المخاطر الصحية؟"

المستخدم: "لا، يمكنني أن أخطو تحت الحافلة غدًا"

أنا: "لكن هل تعمدت أن تخطو تحت الحافلة؟"

المستخدم: "بالطبع لا"

أنا: "ألا تهتم بالنظر إلى اليسار واليمين عند عبور الطريق؟"

المستخدم: "بالطبع أفعل"

بالضبط، إنهم يواجهون الكثير من المتاعب حتى لا يخطوا تحت الحافلة والاحتمالات هي أن يحدث ذلك ضد شخص واحد. ومع ذلك، يخاطر المستخدم باليقين شبه المؤكد من إصابته بالشلل بسبب إدمانه ويبدو أنه غافل تمامًا. هذه هي قوة غسيل الدماغ، الإباحية على الإنترنت هي ذئب في ثياب حمل. أليس من الغريب أنه إذا شعرنا أن هناك أدنى خطأ في الطائرة، فلن

نصعد فيه -على الرغم من أن المخاطر تبلغ الملايين إلى واحد - ومع ذلك فإننا نتعامل مع أكثر من واحد من كل أربعة يقين مع الإباحية و يبدو أنها غافلة عنها؟ ماذا يخرج المستخدم من هذا؟ **لا شيء مطلقا!**

الخرافة الأخرى الشائعة هي الاكتئاب أو الحزن. كثير من الشباب لا يشعرون بالقلق على صحتهم لأنهم لا يعانون من الاكتئاب أو الكآبة. الاكتئاب أو التوتر ليسا مرضًا، إنه عرض. لا يشعر الأشخاص الأصغر سنًا بشكل عام بالتهيج أو الاكتئاب الناتج عن قدرة الجسم الطبيعية على إنتاج المزيد من الدوبامين. مع تقدمهم في السن أو تعرض حياتهم لانتكاسات خطيرة، فإن مواردهم المستنفدة بالفعل تعمل فوق طاقتهم وسيواجهون أعراضًا كاملة. عندما يشعر المستخدمون الأكبر سنًا بالتوتر أو الاكتئاب أو الانزعاج، فذلك لأن "آليات الأمن من الفشل" تحمي الجهاز العصبي من فرط إفراز الدوبامين من خلال مستقبلات التشذيب. يطور المستخدم أيضًا تغييرات عصبية أخرى تبقيها في شبق.

فكر في الأمر بهذه الطريقة، إذا كان لديك سيارة جميلة وتركتها تصدأ دون أن تفعل أي شيء حيال ذلك، فسيكون ذلك غبيًا جدًا. سرعان ما ستصبح كومة من الصدأ غير قابلة للحركة، وغير قادرة على نقلك إلى أي مكان. ومع ذلك، لن تكون هذه نهاية العالم لأنها مسألة مال فقط. لكن جسدك هو السيارة التي تنقلك عبر الحياة. كلنا نقول أن صحتنا هي أعظم ثروتنا، اسأل أي مليونير مريض. يمكن لمعظمنا أن نسترجع الماضي عندما أصبنا بمرض أو ابتلاء في حياتنا والتجأنا إلى الله ليرفعه عنا. من خلال كونك مستخدمًا إباحيًا، فأنت لا تدع الصدأ يدخل فقط ولا تفعل شيئًا حيال ذلك فحسب، بل تدمر بشكل منهجي السيارة التي اعتدت أن تمر بها طوال حياتك.

تنبية. ليس عليك القيام بذلك، تذكر أنه لا يفعل شيئًا على الإطلاق من أجلك. فقط للحظة، أخرج رأسك من الرمال واسأل نفسك إذا كنت تعرف على وجه اليقين أن جلستك القادمة ستبدأ عملية تجعلك غير مستجيب تمامًا لشخص تحبه بشدة، هل ستستمر في استخدامه؟ عند التحدث إلى الأشخاص الذين يحدث لهم هذا، من المؤكد أنهم لم يتوقعوا حدوث ذلك لهم أيضًا، وأسوأ شيء ليس المرض نفسه ولكن المعرفة بأنهم تسببوا به على أنفسهم. حاول أن تتخيل كيف يشعر الأشخاص الذين "ضغطوا على الزر"، فقد انتهى غسيل الدماغ بالنسبة لهم. إنهم يقضون بقية حياتهم في التفكير، "لماذا أمزح على نفسي لفترة طويلة لدرجة أنني كنت بحاجة إلى ممارسة الاستمناء على الإباحية على الإنترنت؟ لو أتيحت لي الفرصة للعودة!"

توقف عن خداع نفسك، لديك هذه الفرصة. إنه رد فعل متسلسل، إذا شاركت في الجلسة الإباحية التالية، فسوف يقودك إلى الجلسة التالية والتالية. إنه يحدث لك بالفعل. لا تعد الطريقة السهلة بأي علاج بالصدمة، لذا إذا قررت بالفعل أنك ستتوقف، فلن يكون ما يلي صادمًا بالنسبة لك. إذا لم تقم بذلك، فتخط باقي هذا الفصل وارجع إليه بمجرد قراءة باقي الكتاب.

تم بالفعل كتابة مجلدات على مجلدات من الأبحاث حول الضرر الذي تسببه الإباحية على الإنترنت لحياتنا الجنسية ورفاهيتنا العقلية. والمشكلة هي أنهم لا يريدون أن يعرفوا حتى يقرروا التوقف. تعد المنتديات ومجموعات المرشدين مضيعة للوقت لأن الإباحية تضع الغمامة على العينين. إذا قرأوا عن غير قصد، فإن أول شيء يفعلونه هو فتح الموقع الإباحي المفضل

لديهم. يميل مستخدمو المواد الإباحية إلى التفكير في السعادة، والتوتر، والمخاطر الجنسية كقضية لا يمكن تصديقها، مثل الدوس على لغم أرضي.

ضعها في رأسك، إنها تحدث بالفعل. **في كل مرة** تفتح فيها موقعًا إباحيًا، فإنك تتسب في حدوث فيضان للدوبامين، وتبدأ المواد الأفيونية في العمل. يتم تزييت "زحليقة" النواقل العصبية وتنقلك الرحلة بسلاسة خلال الخطوات التالية، بعد أن استسلم عقلك بالفعل للنص. النظام العصبي مغمور الآن بالدوبامين ولأنها المرة الألف، فإن مستقبلات الدوبامين تقترب ويستخدم الوحش الصغير هذا الانخفاض الطفيف في المتعة مقارنةً بالمرة الأخيرة لدفعك إلى أبعد من الخط الأحمر نحو المزيد من الإباحية أو السلوك المروع بالترتيب لإفراز المزيد من الدوبامين. المزيد من التجديد، المزيد من الدوبامين والوحش الصغير يخبرك بالاستمرار. تؤدي العديد من الصور ومقاطع الفيديو في جلسة واحدة إلى تحفيز غير طبيعي، ويحقن المزيد من المواد الكيميائية في الدماغ ويدفعك إلى الاستمرار.

طوال الوقت الذي تتلقى فيه المستقبلات معلومات لإغلاقها استجابة للفيضان. تزيد النشوة من هذا التأثير فقط وتؤدي إلى الانسحاب. أنت في حالة إنكار لأن الوحش الصغير يتوق إلى إصلاحه بدون أي ألم أو إزعاج حقيقي. إن خطر الإصابة بخلل في الانتصاب يرعب الكثيرين، ولهذا السبب يحجبونه عن أذهانهم ويطغون عليه بالخوف من التوقف. ليس الأمر أن الخوف أكبر، لكن الإقلاع اليوم فوري. لماذا ننظر إلى الجانب السلبي؟ ربما لن يحدث ذلك، لا بد من الإقلاع بحلول ذلك الوقت على أي حال.

نميل إلى التفكير في الاباحية على أنها لعبة شد الحبل، في الجهة الأولى الخوف: "إنها غير صحية ومقرفة ومستعبدة." على الجانب الآخر، الإيجابية: " إنه لمن دواعي سروري، يا صديقي، عكازتي." لم يخطر ببالنا أبدًا أن هذا الجانب هو الخوف أيضًا؛ ليس الأمر أننا نستمتع بالإباحية، بل إننا نميل إلى التعاسة بدونها. يعاني مدمنو الهيروين المحرومون من الهيروين من البؤس، لكنهم يصورون الفرح المطلق عندما يُسمح لهم أخيرًا بغرس إبرة في عروقهم وإنهاء تلك الرغبة الرهيبة. حاول أن تتخيل كيف يمكن لأي شخص أن يعتقد بالفعل أنه يستمتع بإدخال حقنة تحت الجلد في الوريد. لا يعاني غير المدمنين على الهيروين من هذا الشعور بالذعر، والهيروين لا يخفف من الشعور بل يسببه.

لا يشعر غير المستخدمين بالبؤس إذا لم يُسمح لهم باستخدام الإباحية - فقط المستخدمون هم من يتحملون هذا الشعور. الإباحية على الإنترنت لا تخفف الشعور، إنها تسببه. إن الخوف من العواقب السلبية لا يساعد المستخدمين على الإقلاع، بل يشبه الشعور بالسير في حقل منجم. إذا أفلتت من العقاب، لا، لكن إذا كنت غير محظوظ، فدست على لغم وواجهت العواقب. إذا كنت تعرف المخاطر وكنت على استعداد لتحملها، فما علاقة ذلك بأي شخص آخر؟ عادة ما يطور المدمنون في هذه الحالة أساليب المراوغة التالية.

"ستكبر في النهاية وتفقد براعتك الجنسية على أي حال..."

بالطبع ستكبر، لكن البراعة الجنسية ليست هي النقطة - نحن نتحدث عن العبودية هنا. حتى لو كان الأمر كذلك، فهل هذا سبب منطقي لتقصير نفسك عمداً؟

"جودة الحياة أهم من مجرد العيش."

على وجه التحديد! هل تقترح أن نوعية حياة المدمن أفضل من حياة شخص غير مدمن؟ هل تعتقد حقًا أن جودة حياة المستخدمين أفضل من حياة غير المستخدمين. إن الحياة التي يقضونها في تغطية رؤوسهم في الرمال والشعور بالبؤس لا تبدو ممتعة.

"أنا أعزب ولا أخطط للاستقرار في المستقبل، فلماذا لا؟"

حتى لو كان هذا صحيحًا، فهل هذا سبب منطقي للعب مع آليات التحكم في النبضات العصبية؟ هل يمكنك أن تتخيل أن أي شخص يكون غبيًا بدرجة كافية ليجرده من ملابسه عندما يكون بمفرده، بغض النظر عن مدى التأكد من أنه لا يتوقع أي شخص؟ **هذا ما يفعله مستخدمو المواد الإباحية على نحو فعال!**

إن التحفيز التدريجي لدوائر المكافأة لدينا مع التحفيز المفرط، وجعلها غير قادرة على التعامل مع ضغوط الحياة العادية لا يساعد في الاستمتاع بحياتك بحماس وحيوية. حلت الإباحية والاستمناء محل الشهوة الجنسية الطبيعية، مثل قطعة الشوكولاتة لتحل محل الطعام الحقيقي. ليس من المستغرب أن العديد من الأطباء وعلماء النفس يربطون الآن مشاكل الصحة العقلية المختلفة بأسباب فسيولوجية. لقد جاهد المجتمع الطبي السائد من أن الإباحية لم تثبت علميًا أبدًا أنها السبب المباشر للمشكلات التي أبلغ عنها الأفراد الذين يعترفون بأنفسهم، لكن الاعتراف بعدم القدرة الجنسية للفرد في الأماكن العامة هو مثل هذا العار الذي يثير الحدث، فلماذا يفعل أي شخص هذا ما لم يكن كذلك قلقون حقًا - بعد أن اكتشفوا السبب وأزالوه من حياتهم؟

سوف تساعدك الطريقة السهلة على التخلص من المواد الإباحية وتصبح مستخدمًا سابقًا سعيدًا. بدون إباحية، أو الاستمناء بمساعدة الإباحية أو هزات الجماع غير الضرورية. المساعدة الوحيدة ستكون لمسة ورائحة عطر زوجتك. مثل خبز الحبوب الكاملة بعد شهية متفاقمة، لن ترغب بعد الآن في شراب الذرة عالي الفركتوز الموجود في الإباحية على الإنترنت. الأدلة ساحقة لدرجة أنها لا تحتاج إلى دليل؛ عندما أضرب إبهامي بمطرقة فهذا يؤلمني، لا داعي لإثبات ذلك. يؤثر الضغط الناجم عن المواد الإباحية على الإنترنت على جوانب أخرى من حياة المستخدمين، مما يهئ الكثيرين للجوء إلى المخدرات مثل السجائر والكحول للتكيف، وفي بعض الحالات يدفع المضيف إلى التفكير في الانتحار.

يعاني المستخدمون أيضًا من أوهام مفادها أن الآثار السيئة للإباحية مبالغ فيها. العكس هو الصحيح، ليس هناك شك في أن الإباحية على الإنترنت هي السبب الرئيسي للضعف الجنسي والعديد من المشاكل الأخرى. كم عدد حالات الطلاق التي سببتها الإباحية؟ لا توجد طرق موثوقة للمعرفة، لكن عمليات البحث في المجتمعات عبر الإنترنت تشير إلى أن العدد يتزايد باطراد.

هناك حلقة من مسلسل Friends حيث بدأ الرجال، الذين كانوا يتلقون مواد إباحية مجانية مستمرة على التلفزيون، يتساءلون لماذا لم تطلب فتاة توصيل البيتزا التحقق من "غرفة نومهم الكبيرة". عندما تكون مدمنًا، فإنك تعرض دائمًا تخيلات إباحية على نساء حقيقيات. تخيل ما قد يفعله التعرض الإباحي الإهمال أو العرضي على الجوانب المظلمة للإنترنت

لشخص ما بالفعل في نقطة تحول في حياته. ستكون محاربة هذه الأفكار التي يسببها الإباحية بمثابة استنزاف كبير لصحتهم العقلية.

إليك تجربة فكرية أخرى، دعنا نقول أن شخصًا ما يأتي إليك ويقول إنه لا يريد بالضرورة هزة الجماع ولكن كثيرًا يريد ممارسة الحب، حتى الاختراق. إنهم يريدون أن يفعلوا ذلك لأطول فترة ممكنة وبقدر ما يمكنك الذهاب إليه دون هزة الجماع - ولكن إذا حدث ذلك فلن يكون الأمر كذلك. أؤكد لك تجربة جنسية جديدة رائعة أفضل بكثير من أي تجربة جنسية أخرى، حتى لو حصلت على ذلك. جربها.

تأثيرات غسيل الدماغ تجعلنا نميل إلى التفكير مثل الرجل الذي سقط من مبنى مكون من 100 طابق، وقد نُقل عنه قوله وهو يتخطى الطابق الخامس، "الأرض بعيدة، جيد جدًا!" نعتقد أنه نظرًا لأننا تخلصنا من الأمر حتى الآن، فلن تحدث جلسة إباحية أخرى عن الفارق. انظر إليها بطريقة أخرى، "العادة" هي سلسلة مستمرة للحياة مع كل جلسة تخلق الحاجة إلى الجلسة التالية. عندما تبدأ هذه العادة، فإنك تشعل فتيلًا. المشكلة هي أنك لا تعرف طول الفتيل. في كل مرة تستسلم فيها لجلسة إباحية، تقترب خطوة واحدة من انفجار القنبلة. **كيف ستعرف إذا كانت المرة القادمة؟**

9.1 الظلال السوداء الشريرة

يجد المستخدمون صعوبة بالغة في الاعتقاد بأن الإباحية على الإنترنت تسبب في الواقع تلك المشاعر غير الآمنة عندما تكون في الخارج في وقت متأخر من الليل بعد يوم حافل بالنزاع في المنزل أو العمل. لا يعاني غير المستخدمين من هذا الشعور، فالإباحية هي التي تسببه.

من الأشياء الممتعة الأخرى للإقلاع عن الإباحية التحرر من الظلال السوداء الشريرة التي في تفكيرنا اللاواعي. يعرف جميع المستخدمين أنهم حمقى لإغلاق عقولهم عن الآثار السيئة للمواد الإباحية. بالنسبة لمعظم حياتنا، يكون الأمر تلقائيًا، لكن الظلال السوداء تكمن دائمًا في اللاوعي، أسفل السطح مباشرة. العديد من الفوائد الرائعة للإقلاع واعية، مثل إضاعة الوقت والغباء المطلق في ممارسة الحب لصورة ثنائية الأبعاد.

تتناول الفصول الأخيرة المزايا الكبيرة لكونك غير مستخدم، ولكن من أجل الإنصاف، من الضروري إعطاء حساب متوازن. لذلك، تسرد الصفحة التالية مزايا كونك مستخدمًا.

الفصل 10

مزايا كونك مستخدمًا للإباحية

الفصل 11

طريقة قوة الإرادة

إنها حقيقة مقبولة في المجتمع أنه من الصعب جدًا التوقف عن الإباحية. عادة ما تنصحك الكتب والمنتديات بكيفية التوقف عن طريق إخبارك بمدى صعوبة الأمر. الحقيقة هي أنه سهل للغاية. من المفهوم التشكيك في هذا البيان، لكن عليك أولاً التفكير فيه. إذا كان هدفك هو الجري لمسافة ميل في أربع دقائق، فهذا صعب وسيتعين عليك الخضوع لسنوات من التدريب الشاق، وحتى في هذه الحالة من المحتمل أن تكون غير قادر جسديًا.

ومع ذلك، كل ما عليك فعله لوقف الإباحية هو عدم مشاهدتها و / أو ممارسة الاستمناء بعد الآن. لا أحد يجبرك على ممارسة الاستمناء (بصرف النظر عن نفسك) وعلى عكس الطعام أو الماء، فهي ليست ضرورية للبقاء على قيد الحياة. لذا، إذا كنت تريد التوقف عن فعل ذلك، فلماذا يكون صعبًا؟ في الحقيقة، ليس كذلك. المستخدمون هم الذين يجعلون الأمر صعبًا على أنفسهم من خلال استخدام قوة الإرادة أو أي طريقة تجبر المستخدم على الشعور وكأنه يقدم نوعًا من التضحية. لنفكر في هذه الطرق.

نحن لا نقرر أن نصبح مستخدمين، نحن فقط نجرب المجلات أو المواقع الإباحية ولأنها مروعة (هذا صحيح، فظيع)، بصرف النظر عن المقطع المطلوب، نحن مقتنعون بأنه يمكننا التوقف متى أردنا ذلك. في البداية، نشاهد تلك المقاطع القليلة الأولى عندما نريد ذلك وفي المناسبات الخاصة. قبل أن ندرك ذلك، نحن لا نزور تلك المواقع بانتظام ونمارس الاستمناء عندما نريد ذلك - نحن نستمني لهم يوميًا. أصبحت الإباحية جزءًا من حياتنا، مما يضمن أننا نحتاج إلى اتصال بالإنترنت أينما ذهبنا. ثم نعتقد أنه يحق لنا الحب والجنس والنشوة الجنسية وخصائص تخفيف التوتر للإباحية. لا يبدو لنا أن نفس المقطع والممثلين لا يزودوننا بنفس الدرجة من الإثارة ونبدأ في القتال ضد الخط الأحمر لتجنب "الإباحية السيئة". في الواقع، لا يعمل الاستمناء والإباحية على الإنترنت على تحسين حياتنا الجنسية أو تقليل التوتر، فقط لأن المستخدمين يعتقدون أنهم لا يستطيعون الاستمتاع بالحياة أو التعامل مع الإجهاد دون النشوة الجنسية.

عادة ما يستغرق الأمر وقتًا طويلاً لإدراك أننا مدمنون على الطعام لأننا نعاني من وهم أن المستخدمين يشاهدون المواد الإباحية لأنهم يستمتعون بها - وليس لأنهم **بحاجة** إلى ذلك. عندما لا "نستمتع" بالإباحية، وهو ما لا يمكننا فعله أبدًا ما لم تتم إضافة التجديد أو الصدمة أو التصعيد، فإننا نتوهم أنه يمكننا التوقف في أي وقت. هذا فخ للثقة، "أنا لا أستمتع بالإباحية، لذا يمكنني التوقف عندما أريد ذلك". فقط أنك لا تريد التوقف أبدًا.

عادة لا ندرك أن المشكلة موجودة إلا بعد أن نحاول التوقف فعليًا، فالمحاولات الأولى تكون مبكرة بشكل عام - تبدأ بعد اكتشاف الضعف بعد الزواج. وسبب شائع آخر هو ملاحظة التأثيرات الصحية الموجودة في الحياة اليومية.

بغض النظر عن السبب، ينتظر المستخدم دائمًا المواقف العصيبة، سواء كانت صحية أو جنسية. بمجرد توقفهم، يبدأ الوحش الصغير بالجوع. يريد المستخدم بعد ذلك شيئًا يضخ الدوبامين، مثل السجائر أو الكحول أو ما يفضله -الإباحية على

الإنترنت- بحريمه بنقرة واحدة فقط. لم تعد ذاكرة التخزين المؤقت للمواد الإباحية في الطابق السفلي، فهي افتراضية ويمكن الوصول إليها من أي مكان. إذا كانت زوجاتهم في الجوار أو بوجود أصدقائهم، فلن يعودوا قادرين على الوصول إلى الحريم الافتراضي الخاص بهم، مما يجعلهم أكثر حزنًا.

إذا صادف المستخدم مواد علمية أو مجتمعات عبر الإنترنت، فسيكون لديه لعبة شد الحبل في أذهانه، ويقاوم الإغراءات ويشعر بالحرمان. طريقتهم في العادة لتخفيف التوتر غير متوفرة الآن، ويعانون من ضربة ثلاثية. النتيجة المحتملة بعد هذه الفترة من التعذيب هي حل وسط - "سأقضي" أو "اخترت الوقت الخطأ" أو ربما "سأنتظر حتى تزول الضغوط من حياتي." ومع ذلك، بمجرد زوال التوتر، لا يوجد سبب للتوقف ولا يقرر المستخدم التوقف مرة أخرى حتى الوقت العصيب التالي.

بالطبع، لا يوجد وقت مناسب أبدًا لأن الحياة بالنسبة لمعظم الناس تصبح أكثر إرهاقًا. نترك حماية والدينا، ودخول عالم إنشاء المنزل، وقروض الرهن العقاري، وإنجاب الأطفال، والحصول على وظائف أكثر مسؤولية. بغض النظر - لا يمكن أن تصبح حياة المستخدم أقل إرهاقًا لأن الإباحية تسبب التوتر في الواقع. وكلما أسرع المستخدم في الانتقال إلى مرحلة التصعيد، زاد حزنه وزاد تبعية الوهم.

في الواقع، من الوهم أن تصبح الحياة أكثر إرهاقًا وأن الإباحية -أو عكازًا مشابهًا- تخلق هذا الوهم. ستتم مناقشة هذا بمزيد من التفصيل لاحقًا، ولكن بعد هذه الإخفاقات الأولية، يعتمد المستخدم عادةً على احتمال أنه في يوم من الأيام سيستيقظ ولا يرغب في ممارسة الاستمناء أو استخدام المواد الإباحية، وما إلى ذلك. المستخدمون السابقون الآخرون، "لم أكن جادًا حتى حصلت على اختراق باهت، ثم لم أعد أرغب في استخدام الإباحية وتوقفت عن ممارسة الاستمناء."

لا تخدع نفسك، تحقق من هذه الشائعات وستكتشف أنها ليست بهذه البساطة التي تبدو عليها. عادةً ما كان المستخدم يستعد بالفعل للتوقف واستخدم الحادث فقط كنقطة انطلاق. في كثير من الأحيان في حالة الأشخاص الذين يتوقفون "هكذا تمامًا"، فقد عانوا من صدمة؛ ربما اكتشاف من قبل زوجاتهم، حادثة اكتشاف ذاتي للوصول إلى المواد الإباحية التي ليست من توجههم الجنسي الطبيعي أو أنهم أصيبوا بخلل وظيفي جنسي يخيفون أنفسهم. "هذا مجرد نوع من الأشخاص أنا." توقف عن خداع نفسك. لن يحدث ما لم تحقق ذلك.

دعونا نفكر بمزيد من التفصيل في سبب صعوبة طريقة قوة الإرادة. في معظم حياتنا، نتبنى نهج دفن الرأس في الرمال، " سأتوقف غدًا". في الأوقات الغريبة، سيطلق شيء ما محاولة للتوقف. قد تكون مخاوف بشأن الصحة أو الفحولة أو نوبة من التحليل الذاتي وإدراك أننا لا نستمتع بها بالفعل. مهما كان السبب، نبدأ في تقييم إيجابيات وسلبيات الإباحية. ينقسم الجنس إلى الجانب الحسي (اللمس، الرائحة، الصوت) والجانب التكاثري (النشوة الجنسية)؛ هذا هو أحد المفاتيح الرئيسية لفتح أذهاننا، وبدون هذا التمييز المهم، سيكون هناك ارتباك يؤدي إلى الفشل. في التقييم العقلاني وجدنا ما عرفناه طوال حياتنا، الاستنتاج هو ألف مرة أكثر من **"توقف عن مشاهدته!"**

إذا كنت ستجلس وتعطي نقاطًا لمزايا التوقف ومقارنتها بمزايا الإباحية، فإن إجمالي عدد النقاط للتوقف سوف يفوق بكثير أي "عيوب". إذا استخدمت هذا الرهان المربح، فبالإقلاع لن تخسر شيئًا تقريبًا، مع فرص كبيرة للمكاسب وفرص أكبر لعدم

الخسارة. على الرغم من أن المستخدم يعرف أنه سيكون من الأفضل أن يكون غير مستخدم، فإن الاعتقاد بأنهم يقدمون التضحية يزعجهم. على الرغم من كونه وهمًا، إلا أنه قوي. إنهم لا يعرفون السبب، لكن المستخدم يعتقد أنه خلال الأوقات الجيدة والسيئة من الحياة، يبدو أن الجلسات تساعد. حتى قبل البدء في محاولتهم، فإن غسيل الدماغ المجتمعي الذي يعززه غسيل الدماغ من إدمانهم يتم دمجه بعد ذلك مع غسيل الدماغ الأكثر قوة حول مدى صعوبة "الاستسلام".

سماع قصص عن أولئك الذين توقفوا لعدة أشهر وما زالوا يتوقون بشدة وروايات عن تاركين ساخطين، بعد أن توقفوا وقضوا بقية حياتهم وهم يتحسرون على حقيقة أنهم يرغبون في الحصول على جلسة. حكايات المستخدمين الذين توقفوا لعدة أشهر أو سنوات، يعيشون حياة سعيدة فقط لإلقاء نظرة خاطفة على الإباحية وفجأة يتم ربطهم مرة أخرى. ربما يعرفون العديد منهم في المراحل المتقدمة من المرض، يدمرون أنفسهم بشكل واضح ومن الواضح أنهم لا يستمتعون بالحياة - ومع ذلك يستمرون في استخدامها. بالإضافة إلى ذلك، ربما عانوا من تجربة واحدة أو أكثر من تلك التجارب بأنفسهم.

لذا بدلاً من البدء بالشعور، "عظيم! هل سمعت الأخبار؟ لست بحاجة إلى مشاهدة الإباحية بعد الآن!"، يبدأون بدلاً من ذلك بمشاعر الكآبة والكآبة -كما لو كانوا يحاولون تسلق إيفرست- ويقررون خطأ أنه بمجرد أن يعلق الوحش الصغير عليك، فأنت مدمن على الحياة. يبدأ العديد من المستخدمين المحاولة بالاعتذار لصديقاتهم أو زوجاتهم، "انظر، أنا أحاول التخلي عن الإباحية. ربما سأكون سريع الانفعال خلال الأسبوعين المقبلين، حاول أن تتحملني." معظم المحاولات محكوم عليها بالفشل قبل أن تبدأ.

افترض أن المستخدم بقي على قيد الحياة لبضعة أيام دون جلسة، وأنه يستعيد الإثارة ويبدأ في التعافي. لم يفتحوا المواقع الإباحية المفضلة لديهم، وبالتالي فقد أثاروا بسبب المنبهات العادية التي سبق أن خصصوها في السابق. الأسباب التي دفعتهم للتوقف في المقام الأول تختفي سريعًا من أفكارهم، مثل رؤية حادث سير سيئ أثناء القيادة. تبطئ من سرعتك لبعض الوقت، لكن تدوس قدمك على دواسة الوقود في المرة القادمة التي تتأخر فيها عن الوقت المحدد.

على الجانب الآخر من الحرب هو الوحش الصغير الذي لم يتم إصلاحه بعد. ليس هناك الألم الجسدي - إذا كان لديك نفس الشعور بسبب البرد فلن تتوقف عن العمل أو تصاب بالاكتئاب، فسوف تضحك عليه. كل ما يعرفه المستخدم هو أنهم يريدون زيارة حريمهم. يعرف الوحش الصغير هذا، ويبدأ في تشغيل وحش غسيل الدماغ الضخم، مما يتسبب في قيام نفس الشخص الذي كان قبل بضع ساعات أو أيام بإدراج جميع أسباب التوقف، ليبحث الآن بشكل يائس عن أي عذر للبدء من جديد. يبدأون في قول أشياء مثل:

- "الحياة قصيرة جدا، قنبلة يمكن أن تذهب س وما يليها، ويمكنني أن خطوة تحت حافلة غدا. لقد تركته بعد فوات الأوان. يقولون لك كل شيء يمنحك إدمانًا في الوقت الحاضر."
- "لقد اخترت الوقت الخطأ."
- "كان يجب أن أنتظر حتى ما بعد عيد الميلاد، بعد عطلتي / اختباراتي، بعد هذا الحدث المجهد في حياتي."
- "لا أستطيع التركيز، أصبحت عصبية المزاج وسوء المزاج، ولا يمكنني حتى أداء عملي بشكل صحيح."

- "عائلتي وأصدقائي لن يحبوني. دعونا نواجه الأمر، من أجل الجميع يجب أن أبدأ من جديد. أنا مدمن للجنس ولا يمكن أن أكون سعيدًا مرة أخرى بدون هزة الجماع."
- "لا أحد يستطيع أن يعيش بدون ممارسة الجنس." (تم غسل دماغه من قبل الأشخاص ذوي النوايا الحسنة الذين لا يفكرون في التمييز بين أجزاء الحسية والتكاثرية في الجنس).
- "كنت أعلم أن هذا سيحدث، فإن عقلي "حساس" من قبل الدلتافوسبي بسبب التغييرات التي تتأثر بطفرات الدوبامين بسبب استخدامي السابق المفرط للاباحية. ولا يمكن "أبدا" إزالة التحسس من الدماغ."

في هذه المرحلة، يستسلم المستخدم عادة. تشغيل المتصفح، يزداد الفصام. من ناحية هناك ارتياح هائل لإنهاء هذه الرغبة عندما يصل الوحش الصغير أخيرًا. من ناحية أخرى، فإن النشوة الجنسية مروعة ولا يستطيع المستخدم فهم سبب قيامهم بذلك. هذا هو السبب في أن المستخدم يعتقد أنه يفتقر إلى قوة الإرادة. ليس هذا في الواقع نقصًا في قوة الإرادة، كل ما فعلوه هو تغيير رأيهم واتخاذ قرار عقلاني تمامًا في ضوء أحدث المعلومات.

"ما الفائدة من أن تكون صحيًا أو غنيًا إذا كنت بائسًا؟"

لا شيء على الإطلاق! أفضل بكثير أن يكون لديك حياة ممتعة أقصر من حياة بائسة طويلة. لحسن الحظ، هذا غير صحيح بالنسبة لغير المستخدمين، لأن الحياة أكثر إمتاعًا. إن البؤس الذي يعاني منه المستخدم لا يرجع إلى آلام الانسحاب -على الرغم من أنها سببته في البداية- فإن المعاناة الفعلية هي شد الحبل في العقل الناجم عن الشك وعدم اليقين. نظرًا لأن المستخدم يبدأ بالشعور بأنه يقدم تضحية، فإنه يبدأ بعد ذلك في الشعور بالحرمان، وهو شكل من أشكال التوتر.

واحدة من هذه الأوقات العصيبة هي عندما يخبرهم الدماغ أن "يلقوا نظرة خاطفة". الرغبة في التراجع بمجرد توقفها. لكن لأنهم توقفوا، فهم لا يستطيعون، وهذا يجعلهم أكثر اكتئابًا ويطلق الزناد مرة أخرى. هناك عامل آخر يجعل الإقلاع صعبًا للغاية وهو انتظار حدوث شيء ما. إذا كان هدفك هو اجتياز اختبار القيادة، فبمجرد اجتيازك للاختبار، من المؤكد أنك حققت هدفك. في ظل أسلوب قوة الإرادة، فإن السرد الداخلي هو - " إذا كان بإمكاني أن أمضي وقتًا طويلاً بما يكفي بدون الإباحية على الإنترنت، فإن الرغبة في مشاهدتها ستنتهي في النهاية." يمكنك أن ترى هذا في الممارسة العملية في المنتديات على الإنترنت حيث يتحدث المدمنون عن خطوطهم أو أيام الامتناع.

كما ذكر أعلاه، فإن الألم الذي يتعرض له المستخدم هو عقلية وينتج عن عدم اليقين. على الرغم من عدم وجود ألم جسدي، إلا أنه لا يزال له تأثيرات قوية. الآن بائس وغير آمن، المستخدم بعيد عن النسيان، الآن مليء بالشكوك والمخاوف.

- "إلى متى ستستمر الرغبة الشديدة؟"
- "هل سأكون سعيدًا مرة أخرى؟"
- "هل سأرغب يومًا في الاستيقاظ في الصباح؟"
- "كيف سأتغلب على التوتر في المستقبل؟"

ينتظر المستخدم تحسين الأشياء ولكن بينما لا يزالون في حالة اكتئاب، أصبحت "الحريم" أكثر قيمة من أي وقت مضى. في الواقع، هناك شيء ما يحدث ولكن دون وعي، إذا تمكنوا من البقاء على قيد الحياة لأسابيع دون فتح المتصفح، فإن الرغبة في الحصول على الوحش الصغير تختفي. ومع ذلك، كما ذكرنا سابقًا، فإن آلام الانسحاب من الدوبامين والمواد الأفيونية خفيفة للغاية بحيث لا يكون المستخدم على علم بها. في هذا الوقت، يشعر العديد من المستخدمين أنهم "قاموا بركلها" ولذا ألق نظرة خاطفة لإثبات ذلك، وأرسلهم مرة أخرى إلى نهاية الزحليقة. بعد تزويد الجسم بالدوبامين، هناك الآن صوت صغير في الجزء اللاواعي من أذهانهم يقول "تريد صوتًا آخر." في الواقع، لقد ركلوها، لكنهم ربطوا أنفسهم مرة أخرى.

عندما كنت طفلاً شاهدت الرسوم المتحركة ووفقًا لعلم الأعصاب قمت بتشكيل مسارات عصبية (الدلتافوسبي) لهم. إذا كنت ترغب في تثبيط طفل عن المشاهدة، فستدرس ما إذا كانت هذه المسارات لا تزال موجودة واستطلع البالغين حول سبب عدم رغبتهم في مشاهدة الرسوم المتحركة المفضلة لديهم في مرحلة الطفولة بعد الآن. أولاً، هناك ترفيه أفضل متاح وثانيًا، الرسوم الكاريكاتورية لا تتمتع بالسحر. باستخدام طريقة قوة الإرادة، فإنك تحرم الطفل من الرسوم المتحركة، ولكن مع الطريقة السهلة، فإنك تتأكد أيضًا من أنه لا يرى أي قيمة فيه. ايهما افضل؟

لن يدخل المستخدم عادةً في جلسة أخرى على الفور، معتقدًا "لا أريد أن أتعلق مرة أخرى!" ويسمح بتمرير فترة آمنة لساعات أو أيام أو حتى أسابيع. على المستخدم سابقا ويمكن بعد ذلك يقول: "حسنا، أنا لم أحصل على مدمن مخدرات، ولذا فإنني يمكن أن. يكون لها جلسة أخرى بأمان." لقد سقطوا مرة أخرى في نفس الفخ كما حدث عندما بدأوا لأول مرة وهم بالفعل على منحدر زلق.

يميل المستخدمون الذين ينجحون في استخدام طريقة قوة الإرادة إلى العثور عليها لفترة طويلة وصعبة لأن المشكلة الأساسية هي غسيل الدماغ. بعد فترة طويلة من موت الإدمان الجسدي، لا يزال المستخدم يتنقل حول بائسة. في النهاية، بعد النجاة من هذا التعذيب طويل الأمد، بدأ فجرًا عليهم أنهم لن يستسلموا، ويوقفوا الكآبة ويقبلون أن الحياة تستمر وهي ممتعة بدون الإباحية. هناك الكثير من الإخفاقات أكثر من النجاحات، فبعض الذين ينجحون يمرون بحياتهم في حالات ضعف، ويتركون مع قدر معين من غسيل الدماغ لإخبارهم أن الإباحية في الواقع تمنحهم دفعة. وهذا يفسر سبب انتهاء العديد من المستخدمين الذين توقفوا لفترات طويلة بالبدء من جديد في وقت لاحق.

سيحضر العديد من المستخدمين السابقين جلسة عرضية على أنها "معاملة خاصة" أو لإقناع أنفسهم بمدى قوة ضبط النفس لديهم. إنه يفعل ذلك بالضبط - ولكن بمجرد انتهاء جلستهم يبدأ الدوبامين في المغادرة ويبدأ صوت صغير في الجزء اللاواعي من أذهانهم في دفعهم نحو آخر. إذا قرروا المشاركة، فيبدو أنها لا تزال تحت السيطرة، فلا صدمات أو تصعيد أو السعي وراء ابتكار جديد، كما يقولون - "رائع! في حين أنني لا أستمتع به حقًا، لن أتعلق به. في بداية السنة / هذه العطلة / هذه الصدمة، سأتوقف." لا يعرفون سوى القليل أنهم قد دهنوا الزحليقة التي في أدمغتهم أكثر.

بعد فوات الأوان، أصبحوا بالفعل مدمنين! لقد ادعى الفخ الذي تمكنوا من إخراج أنفسهم منه ضحيته مرة أخرى.

كما ذكرنا سابقًا، لا يأتي التمتع بالمتعة. لم تفعل! إذا شاهدنا بسبب المتعة، فلن يبقى أحد على المواقع الإباحية لفترة أطول مما يتطلبه الأمر لإتمام الفعل. بغض النظر، أفضل طريقة للاستمتاع بالذات هي من الذكريات. نفترض أننا نستمتع بالإباحية على الإنترنت فقط لأننا لا نستطيع أن نصدق أننا سنكون أغبياء بما يكفي لنصبح مدمنين إذا لم نستمتع بها. ليس لدى معظم المستخدمين أي فكرة عن التحفيز غير العادي أو التجديد أو البحث عن الصدمة وحتى بعد القراءة عنها، فهم لا يعتقدون أن الدافع وراء استخدامها هو من خلال الموصلات التي نشأت في دائرة المكافأة. هذا هو السبب في أن الكثير من المواد الإباحية هي غير واعية، إذا كنت على دراية بالتغيرات العصبية واضطررت إلى تبرير أنها تكلفك المال في المستقبل، حتى وهم الاستمتاع سوف يذهب.

عندما نحاول حجب عقولنا إلى الجانب السيئ، نشعر بالغباء. إذا كان علينا أن نواجه الأمر، فسيكون ذلك غير محتمل! إذا شاهدت مستخدمًا وهو يعمل، فسترى أنه سعيد فقط عندما لا يكون على دراية باستخدامه. بمجرد أن يدركوا، فإنهم يميلون إلى الشعور بعدم الارتياح والاعتذار. تغذي الإباحية الوحش الصغير، لذلك عند تطهيره من جسمك مع غسيل الدماغ (الوحش الكبير)، لن تحتاج أو ترغب في المشاهدة!

الفصل 12

احذر من التقليل

يلجأ العديد من المستخدمين إلى التقليل كنقطة انطلاق نحو التوقف، أو كمحاولة للسيطرة على الوحش الصغير. يوصي الكثيرون بتقليل أو اتباع "حمية إباحية" باعتباره وسيلة انتقاء. استخدام التقليل كنقطة انطلاق للتوقف أمر **قاتل**. هذه المحاولات للتقليل هي التي تجعلنا محاصرين لبقية حياتنا. بشكل عام، يتبع التخفيض محاولات فاشلة للتوقف. بعد بضع ساعات أو أيام من الامتناع، يقول المستخدم شيئًا مثل:

"لا يمكنني مواجهة فكرة النوم دون زيارة الحريم الخاص بي على الإنترنت، لذا من الآن فصاعدًا سأستخدم الإباحية مرة واحدة في أربعة أيام أو أقوم بتطهير مجموعتي من "المواد الإباحية السيئة". إذا كان بإمكاني اتباع هذه الحمية الإباحية، فيمكنني إما الاحتفاظ به هناك أو خفضه أكثر."

تحدث بعض الأشياء الفظيعة الآن:

1. إنهم عالقون مع أسوأ ما في العوالم، وما زالوا مدمنين على الإباحية على الإنترنت ويبقون الوحش على قيد الحياة ليس فقط في أجسادهم، ولكن في أذهانهم.
2. أتمنى لهم بعيدًا عن حياتهم في انتظار الدورة القادمة.
3. قبل التقليل، كلما أرادوا زيارة حريمهم، قاموا بإعادة تشغيل متصفحهم والتخلص جزئيًا على الأقل من آلام الانسحاب. الآن بالإضافة إلى ضغوط الحياة العادية، فهم يتسببون في معاناة أنفسهم من آلام الانسحاب في معظم حياتهم، مما يجعلهم أكثر بؤسًا وسوء مزاج.
4. أثناء الانغماس، لم يستمتعوا بمعظم الجلسات ولم يدركوا أنهم يستخدمون منبهات غير طبيعية. كانت زيارة الحريم تلقائية، وكانت الزيارة الوحيدة التي تمتعت بها الحريم بعد فترة من الامتناع. الآن بعد أن انتظروا ساعة إضافية لكل زيارة حريم، فإنهم "يستمتعون" بكل واحدة. كلما طال الانتظار، كلما أصبحت كل جلسة أكثر "متعة"، لأن "المتعة" في الجلسة ليست هي الجلسة نفسها -إنها نهاية الانفعالات الناجمة عن الرغبة- سواء كانت رغبة جسدية طفيفة أو اكتئاب ذهني. وكلما طالت مدة الدعوى، أصبحت كل جلسة أكثر متعة.

إن الصعوبة الأساسية في التوقف ليست الإدمان العصبي، بل هو أمر سهل. سيتوقف المستخدمون دون عناء في مناسبات مختلفة - موت أحد الأحباء، أو الأسرة، أو العمل في الهواء، وما إلى ذلك، سيذهبون على سبيل المثال، عشرة أيام بدون وصول ولن يزعجهم ذلك. ولكن إذا ذهبوا في نفس الأيام العشرة التي كان بإمكانهم فيها الوصول إلى الإباحية، فسوف يمزقون شعورهم.

سيحصل العديد من المستخدمين على فرص خلال يوم عملهم ويمتنعون عن المشاهدة، وسوف يمرون على بعض الأماكن العامة المثيرة دون إزعاج لا داعي له. يمتنع الكثيرون عن المشاهدة إذا اضطروا إلى النوم على الأريكة مؤقتًا لإفساح المجال

للزائر، أو إذا كانوا هم أنفسهم في زيارة. حتى عند زيارة المواقع المليئة بالمناظر المثيرة، لم تكن هناك أعمال شغب يسعد المستخدمون تقريبًا أن يقول شخص ما أو شيء ما إنهم لا يمكنهم مشاهدة المواد الإباحية. في الواقع، يحصل المستخدمون الذين يريدون الإقلاع على متعة سرية من الذهاب لفترات طويلة دون زيارات الحريم، مما يمنحهم الأمل في أنهم ربما لن يرغبوا في ذلك يومًا ما.

المشكلة الحقيقية عند التوقف هي غسيل الدماغ، وهو وهم من الاستحقاق بأن الإباحية على الإنترنت هي نوع من الدعم أو المكافأة ولن تكون الحياة كما هي بدونها. بعيدًا عن تحويلك إلى إباحي على الإنترنت، فإن كل ما ينجزه هذا التقليص يجعلك تشعر بعدم الأمان والبؤس، مما يقنعك بأن أغلى شيء على هذه الأرض هو المقطع الجديد الذي فاتك، ولا توجد طريقة ستكون سعيدًا بها مرة أخرى دون رؤيتها عليه.

لا يوجد شيء مثير للشفقة أكثر من المستخدم الذي كان يحاول تقليص حجم البيانات. بسبب الوهم القائل بأنه كلما قل عدد المواد الإباحية التي يشاهدونها، قلت رغبتهم في زيارة الحريم على الإنترنت. والعكس صحيح، فكلما قلت مشاهدتهم للمواد الإباحية، كلما طالت مدة آلامهم الانسحابية، وكلما "استمتعوا" براحة تهدئتهم. ومع ذلك سيلاحظون أن النوع المفضل لديهم لا يصل إلى المكان المناسب. لكن هذا لن يمنعهم، إذا كانت مواقع الإباحية مخصصة لممثلة واحدة أو نوع واحد فقط، فلن يذهب أي مستخدم أكثر من مرة.

من الصعب تصديق؟ ما هي أسوأ لحظة لضبط النفس يشعر بها المرء؟ الانتظار لمدة أربعة أيام ثم الذروة. إذن، ما هي أغلى لحظة بالنسبة لمعظم المستخدمين الذين يتبعون حمية إباحية لمدة أربعة أيام؟ هذا صحيح، نفس الذروة بعد الانتظار لمدة أربعة أيام! هل تعتقد حقًا أنك تستمني للاستمتاع بالنشوة الجنسية، أو التفسير الأكثر عقلانية الذي تحتاجه للتخفيف من آلام الانسحاب تحت الوهم الذي يحق لك ذلك؟

إزالة غسيل الدماغ أمر ضروري لإزالة الأوهام حول الإباحية قبل أن تطفئ تلك الجلسة النهائية. ما لم تكن قد أزلت الوهم بأنك تستمتع به قبل أن تغلق تلك النافذة، فلا توجد طريقة يمكنك من خلالها إثبات ذلك بعد ذلك دون الوقوع مرة أخرى. عند التمرير فوق الإشارات المرجعية والصور المحفوظة، اسأل نفسك أين هو المجد في هذا الإجراء. ربما تعتقد أن بعض المقاطع فقط هي ذات الذوق الرفيع، مثل تلك التي تتناول موضوعات معتادة أو مفضلة. إذا كان الأمر كذلك، فلماذا تهتم بمشاهدة مقاطع فيديو أو سمات أخرى؟ لأنك اعتدت على هذه العادة؟ لماذا عادة ما يعبث أي شخص بعقله ويفقد نفسه؟ لا يوجد شيء مختلف بعد شهر، فلماذا يجب أن يكون مقطع الفيديو الإباحي مختلفًا؟

يمكنك اختبار هذا بنفسك، والعثور على ذلك المقطع المثير من الشهر الماضي لإثبات أنه مختلف. ثم، قم بتعيين تذكير وشاهد نفس المقطع بعد شهر بدون إباحية. سيصيب (تقريبا) نفس النقاط كما حدث الشهر الماضي. سيكون نفس المقطع مختلفًا بعد حدث اجتماعي حيث يتم رفضك أو تقع في موقف صعب. السبب هو أن المدمن لن يكون سعيدًا تمامًا إذا ظل الوحش الصغير غير راضٍ.

من أين يأتي الرضا؟ إنهم بائسون فقط إذا لم يتمكنوا من تخفيف أعراض الانسحاب. الفرق بين مشاهدة المواد الإباحية وعدم مشاهدة الأفلام هو الفرق بين السعادة والبؤس. لهذا السبب يبدو أن الإباحية على الإنترنت أفضل. في حين أن المستخدمين الذين يدخلون إلى مواقعهم أول شيء في الصباح للإباحية يكونون بائسين سواء كانوا يشاهدونها أم لا.

التقليل ليس فقط مجديًا، ولكنه أسوأ أشكال التعذيب. إنه لا يعمل لأن المستخدم يأمل في البداية أنه من خلال التعود على هذه العادة أقل وأقل، سيقلل من رغبته في مشاهدة المواد الإباحية. إنها ليست عادة، إنها إدمان. إن طبيعة أي إدمان هو الرغبة في المزيد والمزيد وليس أقل وأقل. لذلك، من أجل التقليل، يجب على المستخدم ممارسة قوة الإرادة والانضباط لبقية حياته. لذا، فإن التقليل يعني قوة الإرادة والانضباط إلى الأبد. التوقف أسهل بكثير وأقل إيلامًا، فهناك عشرات الآلاف من الحالات التي فشل فيها التقليص.

مشكلة التوقف لا تكمن في إدمان الدوبامين، والذي يسهل التعامل معه. إنه الاعتقاد الخاطئ بأن الإباحية تمنحك المتعة، والتي نشأت في البداية عن طريق غسيل الدماغ الذي تم تلقيه قبل أن نبدأ في استخدامها، ويعززها الإدمان الفعلي. كل ما يفعله ذلك هو تعزيز المغالطة بشكل أكبر، لدرجة أن الإباحية تهيمن على حياتهم تمامًا وتقنعهم بأن أثمن شيء على وجه الأرض هو إدمانهم.

تم تحقيق عدد قليل من الحالات التي نجحت من خلال فترة قصيرة نسبيًا من التقليص، تليها الانتقال إلى "الامتناع المفاجئ". هؤلاء المستخدمون توقفوا بالرغم من التقليص وليس بسببه. كل ما فعلته هو إطالة العذاب، والمحاولات الفاشلة التي تركت المستخدمين حطامًا عصبيًا وأكثر قناعة بأنهم مدمنون على الحياة. عادة ما يكون هذا كافيًا لإعادتهم إلى حريمهم عبر الإنترنت من أجل المتعة والعكاز، أو امتداد آخر قبل المحاولة التالية.

ومع ذلك، يساعد التقليل على توضيح عدم جدوى الإباحية، ويوضح بوضوح أن زيارات الحريم ليست ممتعة بعد فترات الامتناع عن ممارسة الجنس. عليك أن تضرب رأسك بجدار من الطوب (آلام الانسحاب اللاحقة) من أجل جعله لطيفًا عند التوقف. لذلك، فإن الخيارات هي.

1. التقليل من الحياة ومقاومة التعذيب الذي تفرضه على نفسك، وهو ما لن تتمكن من القيام به على أي حال.
2. زيادة تعذيب نفسك مدى الحياة، وهو أمر لا طائل منه.
3. أن تكون لطيفًا مع نفسك، وتجنب الإباحية تمامًا.

الجانب الآخر الذي يوضحه الاستغناء هو أنه لا يوجد شيء مثل زيارة الحريم الفردية أو العرضية. الإباحية على الإنترنت هي رد فعل متسلسل سيستمر بقية حياتك ما لم تبذل جهدًا إيجابيًا لكسرها.

تذكر: التقليل سوف يسحبك للأسفل.

الفصل 13

نظرة خاطفة واحدة فقط

"نظرة خاطفة واحدة" هي أسطورة يجب إزالتها من عقلك:

- إنها مجرد نظرة خاطفة واحدة تجعلنا نبدأ من المقام الأول.
- إنها مجرد نظرة خاطفة لتوجهنا فوق رقعة صعبة أو في مناسبة خاصة تهزم معظم محاولاتنا للتوقف.
- إنها مجرد نظرة خاطفة واحدة بعد أن نجحت في كسر الإدمان، تعيدنا مرة أخرى إلى الفخ. في بعض الأحيان يكون الأمر مجرد تأكيد أنهم لم يعودوا بحاجة إلى الإباحية بعد الآن وزيارة حريم واحدة تفعل ذلك بالضبط.

ستكون التأثيرات اللاحقة للإباحية مروعة وتقنع المستخدم بأنهم لن يصبحوا مدمنين مرة أخرى - لكنهم كذلك بالفعل. يشعر المستخدم أن شيئًا ما يجعله بائسًا ومذنبًا لم يكن يجب أن يجعله يفعل ذلك، ومع ذلك فقد فعل.

إنها فكرة "جلسة خاصة واحدة" غالبًا ما تمنع المستخدمين من التوقف، الجلسة التي تلي رحلة المؤتمر الطويلة، أو يوم العمل الشاق، أو الذهاب مع الأطفال، أو الحادث الذي ترفضك فيه زوجتك ممارسة الجنس. احصل عليه **بحزم** في عقلك أنه لا يوجد شيء مثل "نظرة خاطفة واحد فقط". إنها سلسلة من ردود الفعل ستستمر بقية حياتك ما لم تنكسر. إن الأسطورة حول المناسبة الخاصة والغريبة تجعل المستخدمين يكتسحون بعد التوقف. اعتد على عدم رؤية جلسة "لا مشكلة كبيرة"، إنها خيال. عندما تفكر في المواد الإباحية، شاهد حياة مقرفة تقضيها دهورًا خلف شاشة للحصول على امتياز تدمير نفسك عقليًا وجسديًا، حياة العبودية واليأس. لا يعتبر انتصابك جريمة إذا كان الانتصاب غير موثوق به، ولكن هذا هو الوقت الذي يمكن أن تكون فيه أكثر سعادة على المدى الطويل ولكن بدلاً من ذلك تختار التضحية بذلك من أجل "المتعة" قصيرة المدى.

لا بأس أننا لا نستطيع دائمًا التوصل إلى "شيء نفعله" من أجل الفراغ؛ القيام بذلك ليس ممكنًا من الناحية الواقعية في كل حالة طوال حياتنا. يمكننا التخطيط لمعظمها، لكن في بعض الأحيان يحدث ذلك. تحدث الأوقات الجيدة والسيئة أيضًا، بغض النظر عن الإباحية. لكن ضعها في ذهنك بوضوح، فالاباحية ليست كذلك. أنت عالق في حياة من البؤس أو لا شيء على الإطلاق، لنتحلم بتناول السيانيد لمجرد أنك تحب طعم اللوز، لذا توقف عن معاقبة نفسك بجلسة عرضية "ليست كبيرة". اسأل مستخدمًا لديه مشكلات، "إذا أتيحت لك الفرصة للعودة إلى الوقت السابق قبل أن تصبح مدمنًا، هل ستصبح مستخدمًا؟" الجواب لا محالة، "إنك تمزح!" ومع ذلك، فإن كل مستخدم لديه هذا الخيار في كل يوم من حياته، فلماذا لا يختاره؟ الجواب هو الخوف. الخوف من أنهم لا يستطيعون التوقف أو أن الحياة لن تكون كما هي بدونها.

توقف عن خداع نفسك! يمكنك فعل ذلك، أي شخص يستطيع. إنه أمر سهل يبعث على السخرية ولكن من أجل تحقيق ذلك، هناك بعض الأساسيات التي يجب أن تكون واضحة في عقلك.

1. لا يوجد شيء للتخلي عنه، فقط مكاسب إيجابية رائعة لتحقيقها.
2. لا تقنع نفسك أبدًا بجلسة "ليست مهمة كبيرة" أو جلسة "نظرة خاطفة واحدة". لا وجود لها. لا يوجد سوى عمر من العبودية والعبودية.
3. لا يوجد شيء مختلف فيك، يمكن لأي مستخدم أن يجد سهولة في إيقافه.

يعتقد العديد من المستخدمين أنهم مدمنون محتجزون أو لديهم شخصيات إدمانية. يحدث هذا عادة نتيجة لقراءة كميات زائدة من الصدمة في علم الأعصاب. لا يوجد شيء من هذا القبيل، لا أحد يولد بالحاجة إلى ممارسة الاستمناء على مقاطع الفيديو قبل أن يصبحوا مدمنين. إنه الدواء الذي يربطك، وليس طبيعة شخصيتك أو شخصيتك. إن طبيعة المنبهات الخارقة للإدمان تجعلك تعتقد أن هذا هو الحال. ومع ذلك، من الضروري إزالة هذا الاعتقاد لأنه إذا كنت تعتقد أنك مدمن، فستكون كذلك، حتى بعد موت الوحش الصغير في جسدك لفترة طويلة. من الضروري إزالة كل هذا غسيل الدماغ.

الفصل 14

المستخدمون العاديون

يميل المستخدمون الثقيلون إلى حسد المستخدم الإباحي العادي، لقد التقينا جميعًا بهذه الشخصيات: "أوه، يمكنني الذهاب طوال الأسبوع بدون جلسة، هذا لا يزعجني حقًا." نتمنى لو كنا هكذا. قد يكون من الصعب تصديق هذا، ولكن لا يوجد مستخدم يستمتع بكونه مستخدمًا. لا تنسى أبدا:

لم يقرر أي مستخدم على الإطلاق أن يصبح شخصًا عاديًا أو غير ذلك، **لذلك،**

يشعر جميع المستخدمين بالغباء، **لذلك،**

يجب على جميع المستخدمين أن يكذبوا على أنفسهم وعلى الآخرين في محاولة عبثية لتبرير غبائهم.

يتفاخر متعصبو الجولف بعدد المرات التي يلعبون فيها ويريدون اللعب، فلماذا يتفاخر المستخدمون بمدى قلة ممارسة الاستمناء لديهم؟ إذا كان هذا هو المعيار الحقيقي، فمن المؤكد أن الجائزة ليست الاستمناء على الإطلاق، أليس كذلك؟

إذا قال لك أحدهم، "يمكنني أن أذهب طوال الأسبوع بدون جزر ولا يزعجني ذلك على الإطلاق"، فأنت تعتقد أنك كنت تتحدث إلى جوزة صغيرة. إذا استمتعت بالجزر، فلماذا أرغب في الذهاب طوال الأسبوع بدونه؟ إذا لم أستمتع بهم، فلماذا أدلي بمثل هذا البيان؟ لذلك عندما يقوم مستخدم بإبداء تعليق حول البقاء على قيد الحياة لمدة أسبوع دون جلسة، فإنه يحاول إقناع نفسه -وأنت- أنه ليس لديه مشكلة. لكن لن تكون هناك حاجة للإدلاء ببيان إذا لم تكن لديهم مشكلة. مترجم، هذا التعليق هو "تمكنت من البقاء على قيد الحياة لمدة أسبوع كامل دون الإباحية. مثل كل مستخدم، على أمل أن يتمكنوا بعد ذلك من البقاء على قيد الحياة لبقية حياتهم. فقط قادر على البقاء على قيد الحياة لمدة أسبوع، هل يمكنك أن تتخيل كم كانت الجلسة ثمينة بعد ذلك، بعد أن شعرت بالحرمان لمدة أسبوع كامل؟

هذا هو السبب في أن المستخدمين العاديين أكثر تفاعلًا بشكل فعال من المستخدمين الثقيل، ليس فقط وهم المتعة أكبر، ولكن لديهم حافز أقل للإقلاع لأنهم يقضون وقتًا أقل وبالتالي يكونون أقل عرضة للمخاطر الصحية. في بعض الأحيان، قد يعانون من خلل وظيفي جنسي، لكنهم غير متأكدين من سبب ذلك، ولذلك يتم إلقاء اللوم على عوامل أخرى. تذكر أن المتعة الوحيدة التي يحصل عليها المستخدمون هي في دورة البحث والسعي للحصول على الدوبامين وتخفيف آلام الانسحاب، كما تم توضيحه بالفعل. المتعة هي وهم، تخيل الوحش الإباحي الصغير على أنه حكة شبه غير محسوسة التي نظل غير مدركين لها معظم الوقت.

إذا كان لديك حكة دائمة، فإن الميل الطبيعي هو حكها. نظرًا لأن دوائر المكافأة أصبحت محصنة بشكل متزايد ضد الدوبامين والمواد الأفيونية، فإن الاتجاه الطبيعي هو الحافة، والتصعيد، والنهم، والبحث عن التجديد، والبحث عن الصدمات، وما إلى ذلك.

هناك أربعة عوامل رئيسية تمنع المستخدمين من المشاهدة المتسلسلة.

وقت. معظمهم لا يستطيعون.

الصحة. من أجل تخفيف الحكة، علينا أن نستهلك كل المواد المجانية المتاحة ثم بعضها. تختلف القدرة على التعامل مع هذا النوع من الشراهة مع كل فرد، وفي أوقات ومواقف مختلفة في حياتهم. هذا بمثابة ضبط النفس التلقائي.

انضباط. مفروضة من قبل المجتمع أو عمل المستخدم والأصدقاء والأقارب؛ ربما حتى من قبل المستخدمين أنفسهم نتيجة الشد والجذب الطبيعي الذي يحدث في ذهن كل مستخدم.

خيال. يقلل الافتقار إلى الخيال من الصدمة والتجديد والقيم الأخرى للمقطع على أساس شخصي.

من السهل التفكير في المستخدمين "غير العاديين" على أنهم ضعفاء، وغير قادرين على فهم سبب قدرة الآخرين على الحد من "تناولهم". ومع ذلك، يجب على المستخدمين الثقيلين أن يضعوا في اعتبارهم أن معظم المستخدمين العاديين غير قادرين ببساطة على مشاهدة السلسلة، الأمر الذي يتطلب خيالًا قويًا وقدرة على التحمل. بعض هؤلاء المستخدمين مرة واحدة في الأسبوع الذين يميل المستخدمون الثقيلون إلى الحسد هم غير قادرين جسديًا على فعل المزيد، أو لأن وظيفتهم أو مجتمعهم أو كراهيتهم لأن يصبحوا مدمنين لن تسمح لهم بذلك.

قد يكون من المفيد تقديم بعض التعريفات.

غير المستخدم

الشخص الذي لم يسقط قط في الفخ فليشكر الله ولكن لا ينبغي أن يكون راضيًا. إنهم ليسوا مستخدمين إلا بنعمة من الله. كان جميع المستخدمين مقتنعين بأنهم لن يصبحوا مدمنين على الإطلاق، ويستمر بعض غير المستخدمين في تجربة جلسة عرضية.

المستخدم العادي

يوجد منهم صنفان أساسيان:

1. المستخدم الذي وقع في الفخ ولكنه لا يدرك ذلك -لا تحسد هؤلاء المستخدمين. إنهم يقومون فقط بأخذ عينات من الرحيق الموجود في فم نبات الإبريق، وعلى الأرجح سيكونون قريبًا مستخدمين كثيفين. تذكر، تمامًا كما بدأ جميع مدمني الكحول في الشراب بشكل عرضي، كذلك يبدأ جميع المستخدمين في الشرب بشكل عرضي.
2. المستخدم الذي كان في السابق مستخدمًا كثيفًا، وبالتالي يعتقد أنه لا يمكنه التوقف. هؤلاء المستخدمون هم الأكثر حزنًا على الإطلاق ويقعون في فئات مختلفة، كل منها يتطلب تعليقًا منفصلاً.

مستخدم مرة واحدة في اليوم

إذا كانوا يستمتعون بحقهم في النشوة الجنسية، فلماذا يستخدمون الإباحية على الإنترنت مرة واحدة فقط يوميًا؟ إذا كان بإمكانهم أخذها أو تركها، فلماذا تهتم على الإطلاق؟ تذكر أن "العادة" -في الواقع- هي ضرب رأسك بالحائط لجعلها تسترخي عند التوقف. يخفف المستخدم الذي يستخدم مرة واحدة في اليوم آلام السحب لأقل من ساعة كل يوم. على الرغم من عدم وعيهم، يقضون بقية يومهم في ضرب رؤوسهم بهذا الجدار، ويفعلون ذلك في معظم حياتهم. إنهم يستخدمون مرة واحدة يوميًا لأنهم لا يستطيعون المخاطرة بالتعرض للاعتقال أو العبث بصحتهم العصبية. من السهل إقناع المستخدم الثقيل بأنهم لا يستمتعون به، ولكن من الصعب جدًا إقناع مستخدم عادي. سيعرف أي شخص مر بمحاولة قطع الطعام أنه أسوأ عذاب على الإطلاق، ويكاد يكون مضمونًا لإبقائك مدمنًا لبقية حياتك.

المستخدم المرفوض

إنهم يطالبون بالحق في هزة الجماع كل يوم، لكن زوجاتهم لسن سعيدات دائمًا بتلبية الطلب. في البداية، يستخدمون المواد الإباحية على الإنترنت لإكمال هذا الفراغ، ولكن عند ركوبهم "الزحليقة" المثيرة، فإنهم محاصرون في دائرة من التجديد، والصدمة، والصور الخارقة، وما إلى ذلك في الواقع، إنهم سعداء برفض زوجاتهم لأنه يعطيهم العذر. إذا كانت الإباحية على الإنترنت تمنحك الكثير، فلماذا تكلف نفسك عناء أن تكون لديك زوجة على الإطلاق؟ أطلق سراحهم بدلا من ذلك. إنهم لا يستمتعون حتى بالجلسات عندما يتعين عليهم التفكير في زوجاتهم.

مستخدم يتبع حمية إباحية

يُعرف أيضًا باسم، "يمكنني التوقف متى أردت ذلك. لقد فعلت ذلك آلاف المرات!"

إذا كانوا يعتقدون أن اتباع حمية إباحية يساعدهم في جعلهم في حالة مزاجية لجذب الفتيات، فلماذا حتى على الحمية مرة واحدة كل أربعة أيام؟ لا أحد يستطيع التنبؤ بالمستقبل، ماذا لو حدث الاجتماع بعد ساعة من جلستك المجدولة؟ وأيضًا، إذا كان "تنظيف السباكة" من حين لآخر مفيدًا لتخفيف التوتر، فلماذا لا يتم استخدام السباكة كل يوم؟ لقد ثبت أن الاستمناء ليس مطلوبًا للحفاظ على صحة الأعضاء التناسلية وأن الإباحية على الإنترنت ليست مطلوبة على الإطلاق. حتى لو كان هذا هو الحال، فلن يوصي أي خبير في العلاقات قرأ عن الضرر العصبي بمشاهدة الإباحية فائقة التحفيز. الحقيقة هي أنهم ما زالوا مدمنين. على الرغم من تخلصهم من الإدمان الجسدي، إلا أنهم ما زالوا يعانون من مشكلة غسيل الدماغ الأساسية. إنهم يأملون في كل مرة أن يتوقفوا للأبد، لكنهم سرعان ما يقعون في نفس الفخ مرة أخرى.

يحسد معظم المستخدمين في الواقع هؤلاء الذين أقلعوا والذين للتو ابتدأوا ويفكرون في مدى "حظ" اتباع حمية ليكون قادرًا على التحكم في استخدامهم. ومع ذلك، فقد أغفلوا أن اتباع حمية لا يتحكم في استخدامها - عندما يستخدمونها، كانوا يرغبون في ألا يكونوا كذلك. يمرون بمشقة التوقف، ثم يبدأون في الشعور بالحرمان والوقوع في الفخ مرة أخرى، متمنين أنهم لم يفعلوا ذلك. يحصلون على أسوأ ما في العالمين. إذا فكرت في الأمر، فهذا صحيح في حياة المستخدمين عندما يُسمح لهم بالحصول على جلسة - اعتبارها على أنها مخولة أو تتمنى ألا يفعلوا ذلك. تصبح المواد الإباحية ثمينة فقط عندما

تُحرم. تعد متلازمة "الفاكهة المحرمة" واحدة من المعضلات المروعة للمستخدمين. لا يمكنهم الفوز أبدًا لأنهم يسعون وراء أسطورة، وهم. لا يوجد سوى طريقة واحدة للفوز، وهي إيقاف الكآبة عن طريق إيقاف الإباحية!

مستخدم "أنا فقط أشاهد المواد الإباحية الثابتة/البسيطة/منزلية الصنع"

نعم، الجميع يفعل ذلك كبداية، لكن أليس من المدهش كيف يبدو أن متوسط قيمة الصدمة لهذه المقاطع يزداد بسرعة، وقبل أن نعرف ذلك نشعر بالحرمان (التسامح)؟ الإباحية الثابتة تفتقر إلى التجديد، لذلك نتحمل الثمن والنتائج مقابل فنجان من الزيت وركوب الزحليقة نحو الاستياء والشعور بالذنب. أسوأ ما يمكنك فعله هو استخدام صور عرضية للاستمناء. لماذا؟ لأنك في هذه العملية تعيد توصيل دماغك من أجل البحث عن دفقات الدوبامين. من الناحية الكيميائية، فإن زحليقة الإباحية في الدماغ تتراكم في الدلتافوسبي، لذا ستجد نفسك تواجه صعوبات عندما تكون معهم في الوقت الفعلي.

فخ آخر في هذه الفئة هو الإباحية "الهواة" و "محلية الصنع" . معظمها مزيف وأنت تعرف ذلك، بالإضافة إلى أنك لن تتوقف عند أول نقطة تصيب عينيك، وبدلاً من ذلك تواصل البحث والبحث. تذكر أن الدماغ لا يسعى فقط إلى هزة الجماع، ولكن تجديد الصيد هي التي تمنح الزحليقة التشويق. المحتوى الإباحي ليس هو المشكلة -سواء كان هاويًا أو محترفًا- إنه دواعي الدوبامين في الدماغ التي تسبب تراكم التسامح والشبع. الإباحية تدمر عملية الدماغ العادية، والاستمناء يربك استجابة العضلات والدماغ؛ هزة الجماع تغرق الدماغ بالمواد الأفيونية وتجعل المسار أسهل في المتابعة في المرة القادمة.

مستخدم "لقد توقفت ولكن لدي نظرة خاطفة من حين لآخر"

بطريقة ما، المستخدمون الخاطفون هم الأكثر إثارة للشفقة على الإطلاق. إما أن يمضوا حياتهم معتقدين أنهم محرومون، أو في كثير من الأحيان، تصبح النظرة الخاطفة العرضية اثنتين. الانزلاق إلى أسفل على الزحليقة، عاجلاً أم آجلاً يتحول إلى مستخدم كثيف. لقد وقعوا مرة أخرى في الفخ الذي وقعوا فيه في المقام الأول.

هناك فئتان أخريان من المستخدمين العاديين. الأول هو النوع الذي يستمني على صور أو مقاطع من أحدث الأشرطة الجنسية للمشاهير التي تصل إلى الأخبار، أو شيء "حملوه إلى المنزل" من مشاهدتهم "العرضية" في المدرسة أو العمل. هؤلاء الأشخاص ليسوا مستخدمين حقًا، لكنهم يشعرون أنهم في عداد المفقودين. كانت تريد أن تكون جزءا من الحدث، حيث يبدأ معظمنا بهذه الطريقة. في المرة القادمة، لاحظ أنه بعد فترة من الوقت لم يعد المشاهير في خيالك يفعل ذلك من أجلك بعد الآن. كلما كان هدف خيالك "بعيد المنال"، كلما كان الانسحاب محبطًا أكثر.

حظيت الفئة الثانية بالاهتمام مؤخرًا، وأفضل وصف لها هو تحديد حالة تمت مشاركتها عبر الإنترنت.

كانت امرأة محترفة تقرأ القصص الإباحية على الإنترنت لسنوات عديدة ولم تستخدم أكثر من مرة أو أقل من مرة كل ليلة. بالمناسبة، كانت سيدة قوية الإرادة. يتساءل معظم المستخدمين عن سبب رغبتها في التوقف في المقام الأول - مشيرين بكل

سرور إلى أنه لا يوجد خطر من ضعف الانتصاب أو سرعة القذف في حالتها (غير صحيح). لم تكن تستخدم حتى صورًا ثابتة، فالقصص أصبحت أكثر تعقيدًا من أي مادة يستخدمونها بأنفسهم بشكل يومي.

إنهم يرتكبون خطأ افتراض أن المستخدمين العاديين أكثر سعادة وأكثر تحكمًا. قد يكونون أكثر سيطرة، لكنهم بالتأكيد ليسوا سعداء. في حالة المرأة، لم تكن راضية عن زوجها ولا الجنس الحقيقي، وشديدة الانفعال والعصبية عند الاستجابة لضغوطها وتوتراتها اليومية. لم يتمكن أقرب وأعز شخص لها من معرفة ما كان يزعجها. حتى لو أقنعت نفسها بعدم الخوف من استخدامها من خلال التبرير، فإنها لا تزال تجد نفسها غير قادرة على الاستمتاع بعلاقات حقيقية تنطوي دائمًا على تقلبات. لم يكن مركز المكافأة في دماغها قادرًا على الاستفادة من المضادات الطبيعية الموجودة في الحياة نتيجة للفيضانات اليومية من الدوبامين. أدى التنظيم اللاحق لمستقبلات دماغها إلى جعلها حزينة في معظم الظروف. مثل معظم الناس، كان لديها خوف شديد من الجانب المظلم للمواد الإباحية ومعاملة النساء - قبل المرة الأولى لها. في النهاية، وقعت ضحية لغسيل دماغ مجتمعي وجربت موقعها الأول. على عكس معظم الذين استسلموا وأصبحوا مستخدمين متسلسلين - عند رؤية مقاطع العنف البشعة، قاومت الانزلاق.

كل ما تستمتع به في الإباحية هو إنهاء الرغبة التي بدأت قبلها، سواء كانت الرغبة الجسدية غير المحسوسة تقريبًا، أو التعذيب العقلي بسبب عدم السماح لك بحك الحكة. إن الإباحية على الإنترنت في حد ذاتها سم، وهذا هو السبب في أنك لا تعاني إلا من وهم الاستمتاع بها بعد فترات من الامتناع عن ممارسة الجنس. على غرار الجوع أو العطش، فكلما طالت مدة المعاناة، زادت المتعة عندما تشعر بالراحة في النهاية. إنهم يعتقدون أن ارتكاب خطأ الاعتقاد بأن الإباحية هي مجرد عادة: "إذا تمكنت من الحفاظ عليها إلى مستوى معين أو فقط في المناسبات الخاصة، فإن عقلي وجسدي سيتقبلونها. بعد ذلك، يمكنني الاستمرار في استخدامه على هذا المستوى أو تقليله أكثر إذا كنت أرغب في ذلك."

اجعل الأمر واضحًا في ذهنك، "العادة" غير موجودة. الإباحية هي إدمان للمخدرات، مع الميل الطبيعي للتخفيف من آلام الانسحاب، وليس تحملها. إن الاحتفاظ بها في المستوى الذي أنت فيه حاليًا يتطلب منك ممارسة قدر هائل من الانضباط وقوة الإرادة لبقية حياتك؛ نظرًا لأن مركز المكافأة في دماغك يصبح محصنًا ضد الدوبامين والمواد الأفيونية، فإنه يريد المزيد والمزيد، وليس أقل وأقل.

عندما تبدأ الإباحية تدمر تدريجيًا جهازك العصبي والشجاعة والثقة والتحكم في الانفعالات، تصبح غير قادر على مقاومة تقليل الفاصل الزمني بين كل جلسة. هذا هو السبب في أنه في الأيام الأولى، يمكننا أن نأخذه أو نتركه. إذا حصلنا على علامة على وجود شيء خاطئ عقليًا أو جسديًا، فإننا نتوقف فقط. لا تحسد هذه المرأة، عندما تشاهدها مرة واحدة فقط كل أربع وعشرين ساعة يبدو أنها أثمن شيء على وجه الأرض، وتحول الإباحية إلى "فاكهة ممنوعة". لسنوات عديدة كانت هذه المرأة الفقيرة في قلب شد الحبل.

غير قادر على التوقف عن استخدام، ولكن يخشى التصعيد إلى تدفق المقاطع. لمدة ثلاث وعشرين ساعة وعشر دقائق من كل يوم من تلك الأيام، كان عليها أن تنغمس في الإغراء وقلة المشاعر تجاه صديقها. لقد تطلب الأمر قوة إرادة هائلة لفعل ما

فعلته، مما جعلها تبكي في النهاية. مثل هذه الحالات نادرة، لكن انظر إليها بشكل منطقي: إما أن يكون هناك عكاز حقيقي أو متعة في الإباحية أو لا يوجد. إذا كان هناك من يريد الانتظار لمدة ساعة أو يوم أو حتى أسبوع؟ لماذا تحرم من العكاز أو اللذة في هذه الأثناء؟ إذا لم يكن هناك عكاز أو متعة حقيقية، فلماذا تهتم بزيارة موقع الحريم الخاص بك على الإنترنت؟

إليكم حالة أخرى لرجل مرة كل أربعة أيام، يصف حياته على النحو التالي:

> "أنا أبلغ من العمر أربعين عامًا، لقد عانيت من ضعف الانتصاب الناجم عن الإباحية مع نساء حقيقيات وحتى عند استخدام الإباحية، وهو معظم الوقت. لقد مر وقت طويل منذ أن حصلت على انتصاب كامل. قبل الاستمرار لمرة واحدة في أربعة حمية الاباحية، اعتدت أن الاستغراق في النوم خلال الليل بعد جلسة بلدي. الآن استيقظ كل ساعة من الليل وذلك كل ما يمكن أن نفكر، وحتى وهو نائم، أحلم لي مقاطع المفضلة. وفي بعد أيام من جلستي المقررة، أشعر بالإحباط الشديد، حيث تستهلك الحمية كل طاقتي. ستتركني زوجتي وشأني لأنني في مزاج سيء للغاية وإذا لم تستطع المغادرة، فلن تكون معي في المنزل. أذهب لممارسة رياضة الجري في الخارج لكن. عقلي مهووس بها.
>
> في اليوم المحدد، أبدأ التخطيط في وقت مبكر من الليل، وأشعر بالغضب الشديد إذا حدث شيء ما يخالف خططي. لقد تراجعت عن المحادثات وأستسلم (فقط للندم لاحقًا) في العمل والمنزل. أنا لست رجلاً جدليًا، لكنني لا أريد أن يثقلني الموضوع أو المحادثة. أتذكر المناسبات عندما كنت أختار الأشباح السخيفة مع زوجتي. أنتظر الساعة العاشرة صباحًا وعندما تصل يدي ترتعش بلا حسيب ولا رقيب. لا أبدأ العمل على الفور -حيث تمت إضافة مقاطع فيديو جديدة و" التسوّق". يخبرني ذهني أنه منذ أن جوعت نفسي لمدة أربعة أيام، أستحق مقطعًا "خاصًا" يجب أن يستحق الوقت الذي أمضيته في البحث. في النهاية، أوافق على واحد أو اثنين، لكنني أريد أن يستمر ذلك حتى أتمكن من "النجاة" خلال الأيام الأربعة المقبلة، لذلك أستغرق المزيد من الوقت لإنهاء الفعل."

بالإضافة إلى مشاكله الأخرى، هذا الرجل المسكين ليس لديه فكرة أنه يعالج نفسه بالسم. أولاً، يقاوم "متلازمة الفاكهة المحرمة"، ثم يجبر دماغه على "الدوبامين". وبالمقارنة، فإن مستقبلات الدوبامين الخاصة به ليست مقطوعة، لكنه يقوم بدهن الزحليقة الإباحية، ويبحث عن الحواف، والجدة، والتنوع، والصدمة، والقلق من أجل البقاء على قيد الحياة خلال الأيام الأربعة المقبلة. ربما تتخيل هذا الرجل على أنه أبله مثير للشفقة، لكن هذا ليس كذلك. بصفته رياضيًا سابقًا تحول إلى رقيب سابق في البحرية، لم يكن يريد أن يصبح مدمنًا على أي شيء. ومع ذلك، بعد عودته من الحرب، تدرب كفني في تكنولوجيا المعلومات في برنامج إعادة تأهيل للمخضرمين.

عند التحاقه بالقوى العاملة المدنية، كان محترفًا في تكنولوجيا المعلومات بأجر جيد في أحد البنوك، وتم إعطاؤه جهاز كمبيوتر محمول لأخذها إلى المنزل. لقد كان العام الذي سرب فيه مشاهير مواقع التواصل الاجتماعي مقاطع الفيديو الإباحية الخاصة بهم على الإنترنت وكان هناك الكثير من الحديث عن ذلك. ثم أصبح مدمن مخدرات، وقضى بقية حياته يدفع من

خلال الأنف ويدمر نفسه جسديًا وعقليًا. إذا كان حيوانًا، لكان المجتمع قد أخرجه من بؤسه لفترة طويلة، ومع ذلك ما زلنا نسمح للمراهقين الشباب الأصحاء عقليًا وجسديًا بأن يصبحوا مدمنين. قد تعتقد أن هذه الحالة والملاحظات مبالغ فيها، لكن هذه الحالة -رغم كونها متطرفة- ليست فريدة من نوعها. هناك عشرات الآلاف من القصص المتشابهة. هل يمكنك أن تتأكد من أن العديد من أصدقائه ومعارفه يحسدونه لكونه رجلًا واحدًا من أربعة؟ إذا كنت تعتقد أن هذا لا يمكن أن يحدث لك، **توقف عن خداع نفسك.**

إنه يحدث بالفعل.

مثل غيرهم من المدمنين، فإن مستخدمي المواد الإباحية كذابون مشهورون، حتى لأنفسهم. أنها يجب أن تكون. ينغمس معظم المستخدمين العاديين في مرات أكثر بكثير وفي مناسبات أكثر بكثير بعد ذلك سوف يعترفون بذلك. ستقر العديد من المحادثات مع المستخدمين الذين يطلق عليهم "مرتين في الأسبوع" بأنهم قاموا بذلك أكثر من ثلاث أو أربع مرات هذا الأسبوع. اقرأ ريديت والنوفاب وإعادة تشغيل قصص المنتدى من المستخدمين العاديين، وستجد أنهم إما يعدون أيامًا أو ينتظرون الفشل. لا تحتاج إلى حسد المستخدمين العاديين، ولا تحتاج إلى استخدام أي منهما، فالحياة بلا شك أحلى بدونها. خذ السجل التالي:

"بدأ الأمر بتحدي بسيط ألا أتطرق إلى القمامة الخاصة بي ليوم واحد وأن أكون غير قادر على ذلك. لا أفكر في الاستمناء بعد الآن، لم يخطر ببالي. هذا ممكن، أعدك. الثروات التي تنتظر أولئك القادرين - إنهم لا يصدقون."

المراهقون بشكل عام أكثر صعوبة في العلاج، ليس لأنهم يجدون صعوبة أكبر في التوقف، ولكن لأنهم لا يعتقدون أنهم مدمنون على المخدرات أو أنهم في المراحل الأولى من المصيدة. بشكل عام، المعاناة من الوهم سيتوقفون تلقائيًا قبل المرحلة الثانية.

يجب ألا يشعر آباء الأطفال الذين يبغضون المواد الإباحية على الإنترنت بشعور زائف بالأمان. يكره جميع الأطفال الجوانب المظلمة للإباحية قبل أن يصبحوا مدمنين. في مرحلة ما، فعلت ذلك أيضًا. لا تنخدع بحملات التخويف أيضًا، الفخ هو نفسه كما كان دائمًا. يعرف الأطفال أن الإباحية على الإنترنت هي محفز غير طبيعي، لكنهم يعرفون أيضًا أن "الزيارة" أو "النظرة الخاطفة" لن تفعل ذلك. في مرحلة ما، قد يتأثرون بصديق أو زميل في الفصل أو زميل في العمل.

من فضلك لا تصبح راضيًا عن هذا الأمر. ربما يكون فشل المجتمعات في منع المراهقين من أن يصبحوا مدمنين على المواد الإباحية على الإنترنت والمخدرات الأخرى هو الجانب الأكثر إثارة للقلق في هذا الإدمان. إن أدمغة المراهقين أكثر مرونة بشكل ملحوظ، ومن الضروري تثقيفهم وحمايتهم. إذا لم تكن متأكدًا من أين تبدأ، لديك مادة جيدة في كتاب "دماغك تحت تأثير الإباحية" لتثقيف نفسك في علم الأعصاب. حتى إذا كنت تشك في أن ابنك المراهق قد يكون مدمنًا بالفعل، فإن الكتاب يوفر فهمًا أساسيًا لمساعدة شخص ما على الهروب. بوجه آخر، أوصي بهذا الكتاب!

الفصل 15

مستخدم يوتيوب / تويتر / انستقرام

يجب تصنيف هذا المستخدم مع المستخدمين العاديين، لكن التأثيرات ماكرة لدرجة أنها تستحق فصلًا منفصلاً. يؤدي إلى انهيار ضبط النفس، مما يتسبب تقريبًا في انقسام لمستخدم واحد من منتدى النوفاب:

"لقد مررت ثلاثة أسابيع على إحدى محاولاتي الفاشلة للتوقف، وقد انطلقت المحاولة بسبب قلق زوجتي بشأن الصعوبات غير الموثوق بها وقلة الاهتمام. أخبرتها أنها ليست هي، فقط ضغط العمل. قالت، "أعلم أنك تعاملت مع ضغط العمل من قبل، ولكن كيف ستشعر إذا كنت أنا واضطررت إلى مشاهدة شخص تحبه يدمر نفسه بشكل منهجي؟" لقد كانت حجة وجدتها لا تقاوم، ومن هنا جاءت محاولة التوقف. وكانت تعرف أنني لا أخون، لكن هذا بطريقة أسوأ من ذلك. انتهت المحاولة بعد ثلاثة أسابيع، وبلغت ذروتها في جدال محتدم مع صديق قديم. لم انتبه إلا بعد سنوات من أن عقلي المخادع قد أثار الجدل عمدًا، شعرت بالتفاقم بشكل مبرر في ذلك الوقت ولكن لا أعتقد أن ذلك كان مصادفة لأنني لم أجادل هذا الصديق من قبل، ولم أجادل منذ ذلك الحين. كان من الواضح أن الوحش الصغير في العمل.

بغض النظر، كان لي عذري. كنت بحاجة ماسة للإفراج ولا يهم كيف يأتي. لم تكن زوجتي في حالة مزاجية، لذلك كان لدي شعور "بالاستحقاق"، لذلك أقنعت نفسي أنه سيكون من الجيد إذا "قيّدت" نفسي بتجنب المواقع الإباحية والبقاء على هذا الجانب من "الخط الأحمر" من خلال مشاهدة مقاطع فيديو من اليوتيوب فقط . لكن انتهى الأمر بزوجتي "قادمة" مع حلول الليل وأرادت ممارسة الحب، لكنني كنت متعبًا وبدون "قوتي" اخترعت صداعًا. لم أستطع تحمل التفكير في خيبة الأمل التي قد تسببها لزوجتي. ثم عدت تدريجياً إلى الطرق القديمة، حيث أصبح اليوتيوب وجهة الحريم الجديدة. أتذكر أنني كنت سعيدًا جدًا في ذلك الوقت، معتقدًا أنه على الأقل كان يقلل من استهلاكي. في النهاية، اتهمتني بالاستمرار في تجاهلها في السرير. لم أدرك ذلك، لكنها وصفت الأوقات التي تسببت فيها في مشادة وخرجت من المنزل. في أوقات أخرى، يستغرق الأمر ساعتين لشراء بعض الحاجيات البسيطة والالتواءات المزيفة. لقد قدمت أعذارًا واهية للتغلب عليها، لذا عندما يكون لدي حريم موثوق به على الإنترنت، يكون الأمر أكثر صعوبة."

أسوأ شيء في مستخدمي اليوتيوب هو أنه يدعم المغالطة في أذهانهم بأنهم محرومون. في الوقت نفسه، يتسبب في خسائر فادحة في احترام الذات؛ قد يجبر الشخص الصادق نفسه على خداع أحبائه. من المحتمل أن يكون قد حدث، أو لا يزال يحدث لك بشكل ما.

المشكلات التي تواجه مواقع التواصل مثل انستقرام وتيك توك وتويتر (ومعظم وسائل التواصل الاجتماعي) مدفوعة أساسًا بالمكملات. مدفوعًا بالجديد في البحث عن الدوبامين يحثهم على خداع أنفسهم للاعتقاد بأنهم في موقع آمن. تذكر- الإثارة

تكمن في البحث، وليس القتل، والوحش الصغير لا يهتم بمصدر الإصلاح. بالنسبة إلى المستخدم، فإن المحتوى "الغير حاد" الذي يتم تلقيه في موجزاتهم المختلفة عبر الإنترنت يمنحهم راحة عابرة من آلام الانسحاب، مما يبقيهم مدمنين وينتظرون الجلسة التالية.

إن النموذج الموجود في الصورة / الفيديو جميل حقًا، وإذا كنت تضعه في صفك الآن فمن المؤكد أنه يمكن أن يمنحك المتعة، لكن هذه الصورة لا تستطيع ذلك... إنها ببساطة ليست حقيقية. يتم خداع عقلك مثل ثور يجري في رداء أحمر، وبعد ذلك لا يفهم لماذا فعلوا ذلك. يمكن للمرء أن يعتقد أنه يمكنك فقط إلقاء نظرة على تلك الصور بعد ذلك، دون استمناء. ولكن تذكر أن عقلك مدمن على التجديد اللامحدود، والوحش الصغير لا بمصدر الإصلاح. إنه نفس الفخ.

ربما تكون قد شاهدت المسلسل التلفزيوني كولومبو، وموضوع كل حلقة متشابه. الشرير، عادة رجل أعمال ثري ومحترم، ارتكب ما هو مقتنع بأنه جريمة قتل مثالية، وثقته في جريمته التي لم يتم اكتشافها تلقى دفعة قوية عندما يكتشف أن المخبر متواضع المظهر كولومبو هو المسؤول عن القضية.

يمارس كولومبو هذه الممارسة المحبطة المتمثلة في إغلاق الباب بعد إنهاء استجوابه، بعد أن أكد للمشتبه فيه أنه على علم. ولكن قبل أن اختفاء نظرة السرور من وجه القاتل، ظهر كولومبو مرة أخرى قائلاً: "مجرد نقطة صغيرة واحدة، سيدي، وأنا متأكد من أنك تستطيع شرحها..." يتلعثم المشتبه به، ومن تلك اللحظة فصاعدًا يعرف أن كولومبو سوف يتعبه تدريجياً. بغض النظر عن مدى بشاعة الجريمة، منذ تلك اللحظة كان التعاطف مع القاتل.

هذه النوبات متشابهة، التوتر الناتج عن عدم السماح لهم باجتياز الخط الأحمر للحصول على الإصلاح الإباحي الذي "يستحقونه بحق"، ثم يتساءلون أين كانت المتعة بعد الانتهاء من الفعل. الخوف من اجتياز الخط، وفقدان السيطرة والعودة إلى السرير، فقط ليطارده الخوف الذي تريده زوجته لممارسة الجنس. لن ترضيك مقاطع اليوتيوب "الآمنة" بعد الآن بسبب إزالة الحساسية ونقص التجديد والمعرفة المؤكدة بأنك ستزور الحريم المفضل لديك عاجلاً أم آجلاً. عندئذ يكون الإذلال والعار الأخير عندما يصبح هذا اليقين حقيقة، يليه العودة الفورية إلى المشاهدة المتسلسلة.

أوه، البهجة عندما تبدأ بالممارسة!

الفصل 16

عادة إجتماعية؟

صحة العقل والجسم هي من الأسباب الرئيسية التي يجب أن نتوقف بسببها - ولكن بعد ذلك، كانت كذلك دائمًا. لا نحتاج في الواقع إلى أبحاث علمية ومعرفة في علم الأعصاب لإخبارنا أن الإباحية تسبب الإدمان ويمكن أن تدمر حياتنا. إن أجسامنا هذه هي أكثر الأشياء تعقيدًا على هذه الأرض، وأي مستخدم يعرف من الجلسة الأولى أن المنبه يمكن أن يزداد ويصبح سامًا.

من أسباب تورطنا في الإباحية هو أنها متاحة بسهولة على الانترنت ومجانية ويتم بثها على مدار 24 ساعة في اليوم. كانت المواد الإباحية تعتبر ذات يوم غير ضارة، ولكن كان ذلك عندما كانت الصور ثابتة، وتضمنت مقاطع الفيديو رحلة إلى المتجر المحلي للحصول على شريط فيديو.

اليوم، يعتبر بشكل عام -حتى من قبل المستخدمين أنفسهم- أن الإباحية هي حافز غير طبيعي وتشكيل إدمان. في الأيام الخوالي، لم يعترف الرجل القوي بأنه يمارس الاستمناء، مع كون النطر مصطلحًا مهينًا. في كل حانة أو نادٍ أو بار، يرغب غالبية الرجال بفخر في اصطحاب امرأة إلى المنزل وممارسة الجنس الحقيقي. اليوم، تم عكس الموقف تمامًا بالنسبة لمدمن الإباحية على الإنترنت، يدرك رجل اليوم أنه بدأ يشعر أنه لا يحتاج إلى امرأة. بالتجمع معًا عبر الإنترنت، يناقش الخبرات ويضع الاستراتيجيات ويستكشف الخيارات. الرجل القوي اليوم لا يريد الاعتماد على المخدرات. من خلال الثورة الاجتماعية، يفكر جميع المستخدمين بجدية في وقف الإباحية على الإنترنت والاستمناء. يعتبر مستخدمو اليوم أن الإباحية نشاط غير مفيد وضار.

الاتجاه الأكثر أهمية الذي لوحظ في المنتديات هو التركيز المتزايد على الجوانب المعادية للمجتمع للإباحية، حيث يتم استبدال الأيام التي يتفاخر فيها الرجل بممارسة الجنس والنشوة كل يوم بإدراك العبودية لوحش الإباحية.

السبب الوحيد لاستمرار الناس بعد التعليم هو فشلهم في التوقف أو خوفهم من المحاولة. هناك مجموعة واسعة من الاهتمام بالموضوع، والبعض يمتنع عن الإباحية والاستمناء والنشوة الجنسية مع شركاء أو بدونهم. الممارسات التي تفصل بين الجانب الحسي والتكاثري من الجنس مثل الاحتفاظ بالسائل المنوي تتم مناقشتها وتبنيها بأعداد كبيرة. إن العديد من حالات الفشل المذكورة أعلاه هي في الواقع إلى الأمام، وبالتالي فإنها تفيد إلى حد ما الأشخاص الذين يمارسونها. بمجرد أن تبدأ المسار بترك الإباحية، ستجد أفضل ما ينطبق على حياتك، نشجعك على وضع خطتك الخاصة على هزات الجماع بعد فهم وممارسة الفصل الجنسي. مهما كان طريقك، سترى قيمة في الحد من عدد المرات التي تستعمل فيها عقلك بالمواد الكيميائية من خلال النشوة الجنسية، ولن ترى مرة أخرى الإباحية والجنس والنشوة الجنسية كمتعة أو عكاز على نفسك العاطفية.

العديد من المجتمعات الشعبية عبر الإنترنت التي أسسها غير المستخدمين مكرسة للإقلاع ليس فقط عن الإباحية ولكن أيضًا للتخريب. هذه المواقع مفيدة في النهاية لأولئك الهاربين، لكن معظم الملاحظات تشير إليهم لمحاولة قوة الإرادة. نتيجة الهوس

بالخطوط والتدابير الأخرى هي الشفقة على الذات وعدم الشعور بالغبطة. معظم عمليات غسيل الدماغ ما زالت حية وبصحة جيدة. في النهاية، ينهار شخص ما ويحدث تأثير الدومينو، ويكتشف المستخدمون الآخرون أنهم ليسوا وحدهم. ومع ذلك، فإن جهودهم لم تذهب سدى، فهم يتقدمون للأمام، وإن كان ذلك مع الكثير من التعذيب الذاتي لأنهم أغلقوا متصفحاتهم ولكن ليس الرغبة والحاجة. تعمل الطريقة السهلة في الاتجاه المعاكس، حيث تغلق الحاجة والرغبة أولاً قبل إغلاق المتصفح. كل يوم يغادر المزيد والمزيد من المستخدمين السفينة الغارقة ويصبح من تركوا عليها مرعبين سيكونون الأخير.

لا تدعها تكون أنت!

الفصل 17

التوقيت

بصرف النظر عن النقطة الواضحة المتمثلة في أنه لا يفيدك وأن هذا هو الوقت المناسب للتوقف، فإن التوقيت مهم. يتعامل المجتمع مع الإباحية على الإنترنت ببراعة على أنها عادة مقيتة قليلاً لا تضر بصحتك. هذا غير صحيح. إنه إدمان المخدرات، وهو مرض مدمر للعلاقات في المجتمع. أسوأ شيء يحدث في حياة معظم المستخدمين هو التعلق بهذا الإدمان الفظيع. إذا ظلوا مدمنين، تحدث أشياء مروعة. لذلك فإن التوقيت مهم لمنح نفسك الحق في العلاج المناسب.

أولاً، حدد الأوقات أو المناسبات التي تبدو فيها المواد الإباحية مهمة بالنسبة لك. إذا كنت رجل أعمال تستخدمه لوهمك بتخفيف التوتر - اختر فترة ركود نسبيًا أو عطلة. إذا كنت تستخدم الإباحية بشكل رئيسي خلال فترات مملة أو استرخاء، فإن العكس ينطبق. بغض النظر، خذ المحاولة بجدية واجعلها أهم شيء في حياتك.

انظر إلى الأمام لمدة ثلاثة أسابيع وحاول توقع أي حدث قد يؤدي إلى الفشل. مناسبات مثل رحلات المؤتمرات، أو سفر زوجتك، وما إلى ذلك، لا تحتاج إلى ردعك، بشرط أن تتوقعها مسبقًا ولا تشعر أنك ستكون محرومًا. لا تحاول التقليل في هذه الأثناء، لأن هذا سيؤدي فقط إلى الوهم بأن الحرمان من المتعة أمر ممتع. في الواقع، من المفيد إجبار نفسك على المشاهدة والحصول على أكبر عدد ممكن من الجلسات الإباحية. أثناء إجرائك للجلسة الأخيرة وآخر مرة، انتبه لخيبة الأمل بسبب الشبع، والتوقعات غير الواعية، وأي ألم جسدي، وآثار انسحاب، وحزن، وحزن. فكر في مدى روعة الأمر عندما تسمح لنفسك بالتوقف عن فعل ذلك.

مهما فعلت، لا تسقط في فخ مجرد القول، "ليس الآن، لاحقًا" ووضعه بعيدًا عن عقلك. نفذ جدولك الزمني الآن وابحث عنه.

تذكر أنك لا تتخلى عن أي شيء . على العكس من ذلك، أنت على وشك الحصول على مكاسب إيجابية رائعة.

لسنوات، كانت مهنة الطب تنظر إلى الإباحية على أنها غير ضارة دون معرفة الفرق بين الإباحية الثابتة التي كانت موجودة في الماضي وأحدث تجربة بث للواقع الافتراضي. تكمن المشكلة في أنه على الرغم من أن كل مستخدم يستهلك المواد الإباحية على الإنترنت فقط للتخفيف من شغف الدوبامين الذي يسببه، فإنه ليس الإدمان على المادة الكيميائية هو الذي يربط المستخدم، ولكن غسيل الدماغ الذاتي الناتج عن الإدمان. الشخص الذكي سوف يقع في غرام خدعة الثقة، لكن الأحمق فقط هو الذي سيستمر في الوقوع في حبها عند إدراك الحيلة. لحسن الحظ، معظم المستخدمين ليسوا حمقى. انهم لا يفكرون إلا هم. كل مستخدم على حدة لديه غسيل دماغ خاص به. لهذا السبب يبدو أن هناك مجموعة متنوعة من أنواع المدمنين، تعمل فقط على زيادة تعقيد الألغاز.

بينما كانت الفائدة من الكتاب الأصلي هي الإقلاع عن النيكوتين (أحد أسرع العقاقير المعروفة للإنسان وأكثرها إدمانًا)، كان من المدهش بشكل مقبول أن ندرك أن الفلسفة المطروحة في الكتاب الأصلي لا تزال سليمة عند تكييفها. المعرفة والتحدي المتراكم الذي نتخذه أنا وكار هو كيفية توصيل تلك المعرفة لكل مستخدم على حدة. إن حقيقة أنني أعلم أن كل مستخدم لا يمكنه فقط العثور على سهولة في التوقف، ولكن يمكنه أيضًا الاستمتاع بالعملية، ليس فقط بلا جدوى ولكنه محبط للغاية ما لم يتم جعل المستخدم يدرك ذلك. في كتابه الأصلي، يشرح ألين كار نصيحته المثيرة للجدل:

"قال لي كثير من الناس: "أنت تقول، (استمر في التدخين حتى تنتهي من الكتاب) وهذا يجعل المدخن يستغرق وقتًا طويلاً لقراءة الكتاب أو لا يكمله. لذلك، يجب عليك تغيير التعليمات. يبدو هذا منطقيًا، لكنني أعرف ما إذا كانت التعليمات هي: (توقف فورًا)، فلن يبدأ بعض المدخنين حتى في قراءة الكتاب". لقد استشارني مدخن في الأيام الأولى. قال، "أنا حقًا مستاء من الاضطرار إلى البحث عن مساعدتك، أعلم أنني قوي الإرادة. في كل مجال آخر من حياتي أنا أتحكم فيه. لماذا يترك كل هؤلاء المدخنين الآخرين باستخدام قوة إرادتهم، ومع ذلك يجب أن آتي إليك؟ وتابع: "أعتقد أنني أستطيع أن أفعل ذلك بمفردي، إذا كان بإمكاني أن أدخن بينما كنت أفعل ذلك."

يفرض الاعتقاد المجتمعي أن التوقف عن التدخين أمر صعب بشكل لا يصدق، فما الذي يحتاجه المدخن عندما يكون هناك شيء صعب؟ صديقنا الصغير، عكازنا. يبدو أن الهروب من التدخين يمثل ضربة مزدوجة، ليس فقط لأن هناك مهمة صعبة يجب القيام بها -وهو أمر صعب بما فيه الكفاية- ولكن العكاز الذي نعتمد عليه عادة في مثل هذه المناسبات غير متوفر. ربما يكون الجمال الحقيقي لهذه الطريقة هو أنك لست بحاجة إلى "الاستسلام" أثناء خوض هذه العملية؛ التخلص من كل المخاوف والشكوك في البداية بدلاً من ذلك، لذا عند الانتهاء من الجلسة النهائية، فأنت بالفعل تستمتع بالحرية.

لذلك، سيحافظ هذا الدليل على نفس النصيحة كما هي. بغض النظر عن مقدار ما يُقال أنه سيكون سهلاً وممتعًا، فسيكون الغالبية العظمى منهم غير قادرين على قبول ذلك بسبب غسيل الدماغ الشخصي حول مدى صعوبة الإقلاع.

التوقيت هو الفصل الوحيد الذي يجعلني أتساءل بجدية عن نصيحة ألين الأصلية. قبل كل شيء، إذا تضمنت المحفزات ضغوط العمل، فاختر عطلة للقيام بمحاولة والعكس صحيح. هذه ليست أسهل طريقة، فبدلاً من ذلك، اختر ما تعتبره أكثر الأوقات صعوبة. سواء كان ذلك ضغوطًا أو التزامات اجتماعية أو تركيزًا أو مللًا، فبمجرد إثبات أنك تتعامل مع الحياة وتستمتع بها في أسوأ المواقف، يصبح كل موقف آخر ممتعًا. ولكن إذا كانت هذه هي النصيحة، فهل ستقوم بالمحاولة؟

إليكم هذه المقارنة، أنوي وأنا أختي السباحة معًا. نصل إلى المسبح في نفس الوقت، لكن نادرًا ما ينتهي بنا المطاف إلى السباحة معًا. والسبب في أنها تضع إصبع قدمها في الماء وبعد نصف ساعة تبدأ في السباحة. هذا تعذيب بطيء، أعلم مقدمًا أنه في مرحلة ما، بغض النظر عن درجة برودة الماء، سأضطر إلى الشجاعة في مرحلة ما. لذلك تعلمت القيام بذلك بالطريقة السهلة: الغوص مباشرة. الآن، تخيل لو كنت في وضع يسمح لي بالإصرار على أنها إذا لم تغوص مباشرة، فلن تستطيع السباحة. إذا كان هذا هو الحال، فلن تسبح على الإطلاق. هل ترى هذه المشكلة؟

من خلال التعليقات، استخدم العديد من المستخدمين نصيحة التوقيت الأصلية لتأخير ما يعتقدون أنه سيكون "اليوم الشرير". كانت أفكاري التالية تستخدم أسلوبًا مشابهًا لفصل "مزايا الإباحية"، شيء مثل - "التوقيت مهم جدًا وفي الفصل التالي سيتم إخبارك بأفضل وقت للقيام بالمحاولة." وفي الصفحة التالية هناك عرض هائل "الآن!" هذه في الحقيقة أفضل نصيحة، لكن هل ستقبلها؟ ربما يكون الجانب الأكثر دقة في الفخ هو أنه عندما يكون لدينا ضغوط حقيقية في حياتنا، فهذا ليس الوقت المناسب للتوقف، ولكن في بعض الأحيان دون ضغوط، لا نرغب في إنهاء التعذيب. اسأل نفسك الأسئلة التالية:

1. عندما دخلت إلى المواد الإباحية للمرة الأولى، هل قررت حقًا أنك ستستمر في الاعتماد عليها لبقية حياتك دون أن تكون قادرًا على التوقف؟ **بالطبع لم تفعل!**
2. هل ستستمر في بقية حياتك دون أن تكون قادرًا على التوقف؟ **بالطبع أنت لست كذلك!**

إذن متى ستتوقف؟ غدا؟ العام القادم؟ بعد عام؟ أليس هذا ما كنت تسأله لنفسك منذ أن أدركت لأول مرة أنك مدمن مخدرات؟ هل تأمل أن تستيقظ ذات صباح ولا ترغب في المشاهدة بعد الآن؟ توقف عن خداع نفسك، مع أي إدمان تصبح أكثر تعلقًا به، وليس أقل. هل ستنتظر حتى تبدأ بالفعل في الشعور بأن الخروج من السرير أصعب من مجرد ممارسة الاستمناء؟ سيكون ذلك قليلا بلا جدوى.

الفخ الحقيقي هو الاعتقاد بأن الوقت الحالي ليس هو الوقت المناسب - سيكون دائمًا أسهل غدًا. نعتقد أننا نعيش حياة مرهقة، لكن في الواقع لا نفعل ذلك. تمت إزالة معظم الضغوط الحقيقية من حياتنا. عندما تغادر المنزل، فأنت لا تعيش في خوف من التعرض للهجوم من قبل الحيوانات البرية، ولا يتساءل معظمهم من أين ستأتي وجبتهم التالية، أو إذا كان السقف سيكون فوق رؤوسهم الليلة. فكر في حياة حيوان بري، في كل مرة يخرج أرنب من جحره، فإنه يواجه فيتنام طوال حياته. لكن الأرنب يتعامل معه، فهو يحتوي على الأدرينالين والهرمونات الأخرى، وكذلك نحن. الحقيقة هي أن أكثر الفترات إرهاقًا في حياة أي مخلوق هي الطفولة المبكرة والمراهقة. خلق الله فينا القدرة على التكيف مع التوتر، والعديد ممن نشأوا في طفولتهم الصعبة يعيشون حياة طبيعية.

إنه قول مبتذل، "إذا لم تكن لديك صحتك، فلن تحصل على شيء" ولكن هذا صحيح تمامًا. عندما تشعر بالقوة الجسدية والعقلية، يمكنك الاستمتاع بالارتفاعات والتعامل مع الانخفاضات. يخلط الكثيرون بين المسؤولية والإجهاد، وتصبح المسؤولية مرهقة فقط عندما لا نشعر بالقوة الكافية للتعامل معها. أكثر ما يدمر ليس الإجهاد أو الوظائف أو الشيخوخة، بل العكازات الكاذبة الوهمية التي يلجأون إليها.

انظر إلى الأمر بهذه الطريقة، لقد قررت بالفعل أنك لن تبقى في الفخ لبقية حياتك. لذلك في مرحلة ما -سواء وجدت ذلك سهلاً أو صعبًا- عليك أن تمر بعملية الحصول على الحرية. الإباحية ليست عادة أو متعة، إنها إدمان للمخدرات ومرض. لقد أثبتنا أنه بعيدًا عن أن يكون أسهل غدًا، فسوف يزداد الأمر سوءًا بشكل تدريجي. الوقت للتخلص منه هو الآن - أو أقرب ما يمكن إلى الوقت الحالي. فكر فقط في السرعة التي يمر بها كل أسبوع من حياتنا، هذا كل ما يتطلبه الأمر. فكر في مدى روعة

الاستمتاع ببقية حياتك دون زيادة الظلال التي تخيم عليك. شريطة اتباع جميع التعليمات، لن تضطر حتى إلى الانتظار لمدة خمسة أيام أو ثلاثة أسابيع. لن تجد من السهل الإقلاع فحسب، **بل ستستمتع به أيضًا!**

الفصل 18

هل سأفتقد المرح؟

لا! بمجرد موت الوحش الإباحي الصغير، بعد أن يتوقف جسدك عن اشتهاء الدوبامين، وتبدأ الزحليقة التي في دماغك في التلاشي سريعًا بسبب نقص "التزييت"، سيختفي أي غسيل دماغ متبقي. لن تجد نفسك فقط أفضل تجهيزًا جسديًا وعقليًا للتعامل مع ضغوط وتوترات الحياة، ولكنك ستستمتع بالأوقات السعيدة على أكمل وجه.

هناك خطر واحد فقط، وهو أن يكون تأثير أولئك الذين ما زالوا يستخدمون الجنس عكازًا ومتعة. "عشب الرجل الآخر دائمًا أكثر خضرة" أمر شائع في العديد من جوانب حياتنا ويمكن فهمه بسهولة. لماذا في حالة الإباحية - مع وجود عيوب هائلة عند مقارنتها "بالمزايا" الوهمية - هل يميل المستخدم السابق إلى حسد أولئك الذين يطلبون الجنس والمواد الإباحية كعكاز؟

مع كل عمليات غسيل الدماغ منذ الطفولة، من المفهوم تمامًا أننا وقعنا في الفخ. لماذا إذن - بعد أن أدركنا أن مشاهدة الإباحية غير مفيدة وغير ممتعة، وتمكننا من التخلص من هذه العادة - أن نسير مباشرة إلى نفس الفخ؟ إنه تأثير غسيل الدماغ المجتمعي على المحتوى الإباحي للجنس، والذي يتم تقديمه على أنه أمر طبيعي. والمستخدم السابق لديه ألم! إن مشاعر الفراغ غير الآمنة لكونهم عازبين (وهي ليست جريمة على أي حال) تسبب مشاعر القلق، وتدفعهم إلى ركوب الزحليقة. هذا في الواقع شذوذ مثير للفضول، لا سيما إذا تم أخذ هذه الملاحظة في الاعتبار - ليس فقط كل غير مستخدم في العالم سعيدًا بذلك، ولكن كل مستخدم في العالم حتى مع عقله المشوه، المدمن، المغسول عقليًا، يعاني من وهم الاستمتاع أو الاسترخاء، أتمنى ألا يصبحوا مدمنين على الإطلاق في المقام الأول. إذن، لماذا يحسد بعض المستخدمين السابقين؟

1. نظرة خاطفة واحدة فقط. تذكر أنه غير موجود. توقف عن رؤية المناسبة المعزولة وابدأ في النظر إليها من وجهة نظر المستخدم الإباحي. قد تحسدهم، لكنهم لا يوافقون على أنفسهم، ويحسدونك. إذا كان بإمكانك فقط مشاهدة مستخدم آخر بطريقة ما سريريًا، حيث يمكن أن يكون أقوى دفعة على الإطلاق لمساعدتك على الخروج منه. هل لاحظت بسرعة أنهم يفتحون العديد من علامات التبويب ونوافذ المتصفح؟ إعادة توجيه سريع إلى الأقسام المهمة، وسرعان ما تشعر بالملل من المقاطع وتدور في سلسلة من الأنواع التي تنتج تجديدًا، وصدمة، وقلقًا، وما إلى ذلك. لاحظ بشكل خاص أن الفعل يبدو تلقائيًا. تذكر - إنهم لا يستمتعون بها، ولا يمكنهم الاستمتاع بأنفسهم بدونها. في صباح اليوم التالي، عند الاستيقاظ بإرادة ضعيفة، وفقدان الطاقة وعيون دماء، سيتعين عليهم الاستمرار في خنق أنفسهم في أول ظهور للتوتر والإجهاد. إنهم يواجهون عمرًا طويلًا، وضعفًا في الصحة العقلية وثقة ملطخة - عمر من تدمير أنفسهم بظلال سوداء في تفكيرهم اللاواعي. لتحقيق أي غرض؟ الوهم أنك تحصل على ما "تستحقه" ومن اللذة اللعينة؟
2. السبب الثاني الذي يعاني منه بعض المستخدمين السابقين هو أن المستخدم الإباحي يفعل شيئًا -مثل إمتاع نفسه- وليس المستخدم غير ذلك، لذلك يميل إلى الشعور بالحرمان. اجعل الأمر واضحًا في ذهنك، فليس الشخص غير المستخدم هو الذي يُحرم، ولكن المدمن المسكين يُحرم من:

- الصحة
- الطاقة
- الثقة
- راحة البال
- الشجاعة
- الهدوء
- الحرية
- احترام الذات

تخلص من عادة حسد مستخدمي الإباحية وابدأ في رؤيتهم على أنهم مخلوقات بائسة ومثيرة للشفقة هم في الحقيقة. أعلم أنني كنت في يوم من الأيام من بين الأسوأ. لهذا السبب تقرأ هذا الكتاب وليس أولئك الذين لا يستطيعون مواجهته ويستمرون في خداع أنفسهم.

لن تحسد مدمن الهيروين، ومثل كل إدمان المخدرات لن يتحسن إدمانك. ستزداد الأمور سوءًا كل عام بشكل كبير - إذا لم تستمتع بكونك مستخدمًا اليوم، فستستمتع به بدرجة أقل غدًا. لا تحسد المستخدمين الآخرين، اشفق عليهم. صدقني: **إنهم بحاجة إلى شفقتك!**

الفصل 19

هل يمكنني التقسيم؟

تنتشر هذه الأسطورة بشكل أساسي من قبل المستخدمين الذين يحاولون التوقف عن طريقة قوة الإرادة، الذين يمارسون الجمباز العقلي ويبدأون بالتلاعب: "الإباحية من أجل الأنا المتغيرة والحياة الرومانسية الحقيقية هي من أجل علاقتي." لا ليس هناك ما هو أبعد من الحقيقة - فالزحليقة الإباحية، الدلتافوسبي والتغيرات العصبية سوف تتجاوز الرومانسية الواقعية، مما يجعلها غير مرغوب فيها.

إذا كنت تستخدم الإباحية على الإنترنت، فأنت تدرب نفسك على دور المتلصص، أو تطلب خيار النقر على شيء أكثر إثارة عند أدنى انخفاض في مستويات الدوبامين. أو، البحث المستمر عن المشهد الصحيح فقط للحصول على أقصى تأثير. بالإضافة إلى ذلك، قد تستمني في وضع منحنٍ أو تشاهد هاتفك الذكي في السرير ليلاً، وفي النهاية ترغب في تلك الإشارات أكثر من تحفيز الحياة الواقعية. يتعارض الجنس مع كل جانب من جوانب الحريم عبر الإنترنت تقريبًا، لذلك لا توجد فرصة عند المقارنة. الذكريات التي تخلقها عندما تكون صغيرًا تكون قوية وطويلة الأمد، لذا فإن تحطيم الزحليقة الإباحية وإعادة توصيل النواقل أو إنشاء أخرى جديدة يستغرق وقتًا أطول. ومع ذلك، هذا لا يعني أن الأمر أكثر صعوبة.

في كل مرة تركب فيها "الزحليقة الإباحية"، فإنك تقوم بدهنها، مما يحافظ على أعصابك منتعشة وجاهزة للاستعادة. عند وقوف السيارات بجوار مطعم للوجبات السريعة، فإن رائحة المقلاة الشوفان في فتحات الأنف ويتم البيع بالفعل. وبالمثل، فإن الزحليقة الإباحية في دماغك جاهزة للانغماس فيها وتفتح 24 ساعة في اليوم. كل إشارة أو زناد تضيء دائرة المكافأة الخاصة بك مع الوعد بالجنس - فقط ليس الجنس. ومع ذلك، تعمل الخلايا العصبية على ترسيخ هذه الارتباطات مع الإثارة الجنسية عن طريق إنبات فروع جديدة لتقوية الروابط. كلما زاد استخدامك للمواد الإباحية، أصبحت الروابط العصبية أقوى. والنتيجة النهائية هي أنك قد تحتاج في النهاية إلى أن تكون متلصصًا، وتحتاج إلى النقر فوق مواد متصاعدة ومبتكرة، أو تحتاج إلى الإباحية للنوم، أو تحتاج إلى البحث عن النهاية المثالية لإنجاز المهمة.

كما هو الحال مع أي مادة أو دواء سلوكي، يبني الجسم المناعة ويتوقف الدواء عن تخفيف آلام الانسداد تمامًا. بمجرد أن يغلق المستخدم الإباحي جلسة، فإنه يريد جلسة أخرى وبسرعة، يبقى الجوع الدائم غير راضٍ. الميل الطبيعي هو التصعيد للحصول على اندفاع الدوبامين. ومع ذلك، يتم منع معظم المستخدمين من القيام بذلك لأحد الأسباب التالية أو لكليهما.

المال: لا يمكنهم الاشتراك في المواقع الإباحية المدفوعة.

الصحة: هناك الكثير الذي يمكن أن يأخذه الجسم، إما زيادة الدوبامين أو هزات الجماع. بالإضافة إلى ذلك، تؤدي هزات الجماع في الواقع إلى تحفيز المواد الكيميائية من أجل خفض مستوى الدوبامين. يجب أن تكون هذه هي الطريقة التي يعمل بها الجسم.

بمجرد أن يغادر الوحش الصغير جسمك، ينتهي الشعور المروع بعدم الأمان. يعود ثقتك بنفسك، إلى جانب الشعور الرائع باحترام الذات، والحصول على الثقة للسيطرة على حياتك واستخدامها كنقطة انطلاق لمعالجة المشاكل الأخرى. هذه واحدة من المزايا العديدة للتخلص من أي إدمان.

أسطورة التقسيم هي إحدى الحيل العديدة التي يلعبها الوحش الصغير بعقلك. تجعل هذه الحيل من الصعب التوقف - بسبب استحالة إشباع الجوع الدائم- مما يتسبب في لجوء العديد من المستخدمين إلى السجائر، أو شرب الخمر، أو حتى الأدوية الأصعب لإشباع الفراغ.

يصنف البشر الحيوانات، سواء لنا أو للآخرين. إن مشاهدة المواد الإباحية مع زوجتك أمر غير مرضٍ، لأنكما تقيّم أداء بعضكما مقابل السرد. هل تريد براد بيت في غرفة نومك حتى لو كان على ملصق؟ لا يمكن لأي شخص أن يضاهي حريم حيث يتم تمثيل كل "تجربة" وكتابتها وإخراجها من قبل محترفين ومتاحة على الفور على مدار 24 ساعة في اليوم.

الفصل 20

تجنب الحوافز الكاذبة

يحاول العديد من المستخدمين على طريقة الإرادة زيادة دافعهم من خلال إنشاء حوافز كاذبة. هناك العديد من الأمثلة على ذلك، من الأمثلة النموذجية أن يكافئوا أنفسهم بالهدايا بعد عدم مشاهدة المواد الإباحية لمدة شهر. يبدو أن هذا نهج منطقي ومعقول ولكنه في الواقع خاطئ، لأن أي مستخدم يحترم نفسه يفضل الاستمرار في مشاهدة المواد الإباحية كل يوم بدلاً من مكافأة نفسه بهدية منحته . هذا يولد شكًا في ذهن المستخدم، لأنه لن يضطر فقط إلى الامتناع عن المشاهدة لمدة ثلاثين يومًا، فهم غير متأكدين من أنهم سيستمتعون حتى بالأيام الخالية من الإباحية. لقد سلبت سعادتهم أو عكازهم الوحيد! كل ما يفعله هذا هو زيادة حجم التضحية التي يشعر المستخدم أنهم يقدمونها، وهي الآن أكثر قيمة في أذهانهم.

تشمل الأمثلة الأخرى:

- سأتوقف حتى يجبرني ذلك على الحصول على حياة اجتماعية ومزيد من الجنس الحقيقي.
- سأتوقف حتى تساعدني بعض الطاقة السحرية على القفز فوق المنافسين والحصول على الزوجة التي أحلم بها.
- سأتوقف حتى أتمكن من إلزام نفسي بعدم إهدار طاقتي وحماسي مع الإباحية من أجل زيادة الجوع في نفسي.

هذه صحيحة، ويمكن أن تكون فعالة، وقد ينتهي بك الأمر بالحصول على ما تريد - لكن فكر في الأمر لثانية. إذا حصلت على ما تريد، فبمجرد انتهاء التجديد ستشعر بالحرمان؛ إذا لم تفعل، ستشعر بالتعاسة. في كلتا الحالتين، ستقع عاجلاً أم آجلاً في نفس الفخ مرة أخرى.

إن الربط بين الإقلاع والحافز الكاذب لا يؤدي إلا إلى زيادة الشك، لأنه إذا لم تحصل على الحافز (وحتى إذا فعلت ذلك) فسوف تبدأ في التفكير في أفكار مشكوك فيها مثل "هل الإقلاع سيجعل حياتي أفضل؟ إذا اقلعت ولم أحصل على ما أريد، فهل استخدمت الطريقة بشكل صحيح؟ مثل هذه الأفكار تزيد من مشاعر التضحية وبالتالي تخلق الآلام.

ومن الأمثلة النموذجية الأخرى الاتفاقيات عبر الإنترنت أو المنتديات، والتي تتمتع بميزة القضاء على الإغراء لفترات معينة. ومع ذلك، فإنها تفشل عمومًا للأسباب التالية:

1. الحافز خاطئ، لماذا تريد التوقف لمجرد قيام أشخاص آخرين بذلك؟ كل هذا يولد ضغطًا إضافيًا ويزيد من الشعور بالتضحية. لن يكون الأمر كذلك إذا كان جميع المستخدمين يريدون حقًا التوقف في وقت معين - لكن لا يمكنك إجبارهم على التوقف، على الرغم من أنهم جميعًا يريدون ذلك سرًا. إلى أن يكونوا مستعدين للقيام بذلك، فإن الاتفاق يخلق ضغطًا إضافيًا، مما يزيد فقط من رغبتهم في المشاهدة. هذا يحولهم إلى مشاهدين سريين، مما يزيد من الشعور بالتبعية.

2. الاعتماد على بعضهم البعض باستخدام طريقة قوة الإرادة يولد مشاعر الخضوع لفترة من الكفارة، والتي ينتظرون خلالها اختفاء الرغبة. إذا استسلموا، فهناك شعور بالفشل. عند استخدام أسلوب قوة الإرادة، لا بد أن يتخلى أحد المشاركين على الأقل، مما يوفر للمشاركين الآخرين العذر الذي كانوا ينتظرونه. ليس خطأهم، لقد كانوا سيصمدون لكن "فريد" خذلهم. الحقيقة هي أن معظمهم كانوا يغشون بالفعل.
3. تقاسم الائتمان هو عكس التبعية. هناك إحساس رائع بالإنجاز في إيقاف الإباحية، وعند القيام بذلك بمفردك، يمكن أن يكون الإشادة التي تتلقاها من أصدقائك ورفاقك عبر الإنترنت دفعة هائلة خلال الأيام القليلة الأولى. ومع ذلك، عندما يقوم الجميع بذلك في نفس الوقت، يجب مشاركة الائتمان وبالتالي يتم تقليل التعزيز.
4. مثال كلاسيكي آخر هو وعد المعلم. سوف يمنحك التوقف السعادة لأنك لم تعد منخرطًا في لعبة شد الحبل، وسيبدأ عقلك في إعادة توصيل النواقل واستعادة التحكم في الانفعالات. ومع ذلك، يجب أن تضع في اعتبارك أن هذا لن يجعلك بطلًا في الجنس أو تفوز باليانصيب. لا أحد غيرك يهتم على الإطلاق إذا توقفت عن الإباحية. أنت لست شخصًا ضعيفًا إذا كنت تستخدم المواد الإباحية ثلاث مرات في اليوم ولديك ضعف انتصاب، أو شخص قوي إذا كنت مدمنًا ولا ليس لديك هذا الضعف.

توقف عن خداع نفسك. إذا كانت الوظيفة لمدة عشرة أشهر تعمل براتب اثني عشر شهرًا في السنة، أو مخاطر تقليص قدرة عقلك على التعامل مع الضغوط والتوترات اليومية، أو تضع نفسك في مواجهة انتصاب موثوق به، أو مدى الحياة التعذيب والعبودية العقلية والجسدية لم يوقفهم، ولن تؤدي الحوافز الزائفة المذكورة أعلاه إلى أدنى فرق، بل نجحت فقط في جعل التضحية تبدو أسوأ. بدلًا من ذلك، ركز على الجانب الآخر:

"ما الذي أخرج منه؟ لماذا أحتاج إلى مشاهدة المواد الإباحية؟"

استمر في النظر إلى الجانب الآخر من لعبة شد الحبل واسأل نفسك عما تفعله الإباحية من أجلك. **لا شيء مطلقا.** لماذا أحتاج إلى القيام بذلك؟ **أنت لا تفعل! أنت فقط تعاقب نفسك.** إنه رهان مربح: ليس لديك ما تخسره تقريبًا (استيقاظ متلاشي)، وفرص تحقيق أرباح كبيرة (إثارة كاملة وموثوقة، وعافية وسعادة ذهنية) وليس لديك فرصة لخسارة كبيرة.

لماذا إذن لا تعلن خبر إقلاعك للأصدقاء والعائلة؟ حسنًا، ستجعلك مدمنًا سابقًا فخوراً أو مستخدمًا سابقًا، وليس مستخدمًا مبتهجًا وسعيدًا . قد يخيف زوجتك قليلاً لأنهم قد يرون أن هذا مخطط لممارسة الجنس أكثر، بطريقة العصر الجديد. قد يخشون أيضًا أن تتحول إلى آلة جنسية، ويصعب شرح ذلك ما لم يكونوا منفتحين.

أي محاولة لجعل الآخرين يساعدونك في الإقلاع تمنح الوحش الصغير المزيد من القوة. إن دفعه من عقلك وتجاهله تمامًا له تأثير محاولة عدم التفكير فيه. كن متيقظًا بدلاً من ذلك، بمجرد أن تكتشف الأفكار أو الإشارات (في المنزل بمفردك) أو الأفكار الغائبة، فقط قل لنفسك "رائع، لم أعد عبدًا للإباحية. أنا حر وسعيد بمعرفة الاختلافات في الجنس!" هذا سيقطع الأكسجين عن الفكر ويمنعه من الاحتراق تجاه الرغبة الشديدة. في هذا الجانب، يمكن أن تكون ممارسة تأمل اليقظة مفيدة للمساعدة في تبديد الشخصية عن الأفكار.

الفصل 21

الطريقة السهلة للتوقف

يحتوي هذا الفصل على إرشادات تتعلق بالطريقة السهلة لوقف الإباحية. بشرط أن تتبع التعليمات، ستكتشف أن إيقاف النطاقات من السهل نسبيًا إلى ممتع! شريطة اتباع الإرشادات أدناه، من السهل جدًا إيقاف الإباحية، كل ما عليك فعله هو شيئين.

1. اتخذ القرار بأنك لن تشاهد المواد الإباحية مرة أخرى.
2. لا تحزن لذلك. بل ابتهج.

ربما تسأل، "ما الحاجة إلى باقي الكتاب؟ لماذا لا يمكنك قول ذلك في المقام الأول؟" حسنًا، الإجابة هي أنك ستفكر في الأمر في النهاية، وبالتالي غيرت قرارك في النهاية. ربما تكون قد فعلت ذلك مرات عديدة من قبل.

كما ذكرنا سابقًا، فإن الإباحية هي فخ خفي وشرير. المشكلة الرئيسية للتوقف ليست إدمان الدوبامين وهي مشكلة بالتأكيد، ولكنها ليست المشكلة الأساسية - إنها غسيل الدماغ. لذلك، من الضروري تدمير كل الخرافات والأوهام - أولاً. افهم عدوك واعرف تكتيكاته وستهزمه بسهولة. بعد أن أمضيت فترات طويلة من حياتي أعاني من الاكتئاب الأسود أثناء محاولتي الإقلاع، بعد أن هربت في النهاية، ذهبت مباشرة إلى الصفر دون لحظة سيئة. لقد كان ممتعًا حتى خلال فترة الانسحاب ولم أشعر بأي ألم منذ ذلك الحين. على العكس من ذلك، كان من أروع الأشياء التي حدثت في حياتي.

كانت محاولتي النهائية مختلفة. مثل جميع المستخدمين في الوقت الحاضر، تم التفكير في المشكلة بجدية. حتى ذلك الحين، بعد الفشل، كان من الروتيني مواساة نفسي بفكرة أنه سيكون من الأسهل في المرة القادمة. لم يخطر ببالي أبدًا أنني سأضطر إلى المضي في هذا الطريق لبقية حياتي، لقد أصابني هذا الفكر بالرعب وبدأت أفكر بعمق في هذا الموضوع.

بدلا من تشغيل المتصفح دون وعي، قمت بدلا من ذلك بتحليل مشاعري وأكدت ما كنت أعرفه بالفعل. لم أكن أستمتع بالإباحية ووجدتها مقرفة ومثيرة للاشمئزاز. بدأت في البحث عن غير المستخدمين الذين يعيشون في أجزاء أخرى من العالم، أو كبار السن الذين لم يتعرفوا على مواقع الإباحية. حتى ذلك الحين، كنت دائما أعتبر دائمًا غير المستخدمين أشخاصًا ضعفاء، ومنطوين على أنفسهم، ولا يمكن إرضائهم. ومع ذلك، عند فحصهم عند ظهورهم، بدا أنهم -إذا كان هناك أي شيء- أقوى وأكثر استرخاءً. يبدو أنهم قادرون على التعامل مع ضغوط وتوترات الحياة ويبدو أنهم يستمتعون بالوظائف الاجتماعية أكثر من مستخدمي المواد الإباحية. كان لديهم بالتأكيد بريق وحماس أكثر منهم.

بدأت في التحدث إلى المستخدمين السابقين. حتى تلك اللحظة، كنت أعتبرهم دائمًا مجبرين على الاستسلام لأسباب صحية أو دينية وكنت دائمًا يتوقون سرًا إلى زيارة الحريم. قال عدد قليل منهم، "تحصل على الآلام الغريبة، لكنهم قليلون جدًا ولا يستحقون العناء." قال معظمهم بدلاً من ذلك، "أفتقدها؟ لابد أنك تمزح! لم تكن الحياة أفضل من أي وقت مضى!" حتى

الإخفاقات كانت تقع إلى الأمام بالنسبة لهم، ولم يدينوا أنفسهم وقبلوا بدلاً من ذلك دون قيد أو شرط. مثل المدرب الذي سيقبل خطأ من لاعب ذهبي حقيقي. لقد أدى التحدث إلى المستخدمين السابقين إلى تدمير أسطورة أخرى لطالما كانت في ذهني، وهي أن هناك نقطة ضعف متأصلة بداخلي، حتى اتضح لي أن الجميع يمرون بهذا الكابوس الخاص.

قلت لنفسي بشكل أساسي، "يتوقف العشرات من الناس الآن ويعيشون حياة سعيدة تمامًا، لم أكن بحاجة إلى القيام بذلك قبل أن أبدأ وأتذكر أنني اضطررت إلى العمل الجاد للتعود على هذا الأمر. فلماذا علي أن أفعل ذلك الآن؟" على أي حال، لم أستمتع بالإباحية، أكره الطقوس المقرفة بالكامل ولم أرغب في قضاء بقية حياتي في العبودية لهذا الإدمان المثير للاشمئزاز. ثم قلت هذا النفسي:

"سواء أعجبك ذلك أم لا، فقد أكملت جلستك الأخيرة."

علمت، منذ تلك اللحظة، أنني لن أحصل على جلسة أخرى مرة أخرى. لم أكن أتوقع أن يكون الأمر سهلاً، فقط العكس. كنت أؤمن تمامًا بأنني قد اشتركت لأشهر من الاكتئاب الأسود وقضيت بقية حياتي أعاني من آلام في بعض الأحيان. بدلاً من ذلك، كان هذا نعمة مطلقة منذ البداية.

لقد استغرق الأمر مني وقتًا طويلاً لأفهم لماذا كان الأمر بهذه السهولة ولماذا لم أعانِ من آلام الانسحاب المرعبة. والسبب هو أنها غير موجودة، والشك وعدم اليقين هما اللذان يخلقان الآلام. الحقيقة الجميلة هي **أنه من السهل إيقاف الإباحية**. إن التردد والاكتئاب هو ما يجعل الأمر صعبًا. حتى في حالة الإدمان، يمكن للمستخدمين الذهاب لفترات طويلة نسبيًا في أوقات معينة بدونها. فقط عندما تريدها، ولكن لا يمكنك الحصول عليها، فإنك ستتعثر.

لذلك، فإن المفتاح لتسهيل الأمر هو جعل التوقف مؤكدًا ونهائيًا. لا أملًا، ولكن مع العلم أنك تركته، بعد اتخاذ القرار. لا تشك أو تشك في ذلك، في الواقع، العكس تمامًا - ابتهاج دائمًا! إذا كنت متأكدًا من البداية، فسيكون الأمر سهلاً. ولكن كيف يمكنك التأكد من البداية؟ هذا هو السبب في أن باقي الكتاب ضروري. هناك بعض النقاط الأساسية اللازمة لتوضيحها في ذهنك قبل أن تبدأ:

1. أدرك أنه يمكنك تحقيق ذلك. لا يوجد شيء مختلف فيك والشخص الوحيد الذي يمكنه أن يجعلك تشاهدها هو نفسك. ليست تلك الممثلة، التي لم تفكر أبدًا في الذين يضيعون رجولتهم في متابعتها.
2. لا يوجد شيء على الإطلاق للتخلي عنه. على العكس من ذلك، هناك مكاسب إيجابية هائلة يمكن تحقيقها. ليس فقط أنك ستكون أكثر صحة وغنى، ولكنك ستستمتع بالأوقات الجيدة أكثر وستكون أقل تعاسة أثناء الأوقات السيئة.
3. لا يوجد شيء اسمه نظرة خاطفة أو زيارة. المواد الإباحية هي إدمان للمخدرات وسلسلة من ردود الفعل، من خلال التذمر من الزيارة الفردية، ستعاقب نفسك دون داع.
4. انظر إلى الإباحية ليس على أنها عادة "الأولاد سيكونون الأولاد الذين قد يؤذونك، ولكن كإدمان للمخدرات. واجه حقيقة **أنك مصاب بالمرض** سواء أعجبك ذلك أم لا. لن تختفي لأنك تدفن رأسك في الرمال. تذكر أنه مثل جميع الأمراض المسببة للشلل، فإنه لا يدوم مدى الحياة فحسب، بل يزداد سوءًا بشكل كبير. أسهل وقت للعلاج هو الآن.

5. افصل المرض -الإدمان العصبي- عن عقلية أن تكون مستخدمًا أم لا. جميع المستخدمين، إذا أتيحت لهم الفرصة للعودة إلى الوقت قبل أن يصبحوا مدمنين، سوف ينتهزون الفرصة. لديك هذه الفرصة اليوم! لا تفكر في الأمر على أنه "استسلام".

عند اتخاذ القرار النهائي بشأن الزيارة الأخيرة لك، ستكون بالفعل غير مستخدم. المستخدم هو واحد من هؤلاء البائسين المساكين الذين يعيشون حياتهم ويدمرون أنفسهم بالإباحية. غير مستخدم هو الشخص الذي لا يفعل ذلك. بمجرد اتخاذ هذا القرار النهائي، تكون قد حققت هدفك بالفعل. ابتهج بالحقيقة، لا تجلس حول الكآبة وتنتظر انتهاء الإدمان الكيميائي. اخرج واستمتع بالحياة على الفور. الحياة رائعة حتى عندما تكون مدمنًا وسيتحسن كل يوم كثيرًا عندما لا تكون كذلك.

المفتاح لتسهيل الإقلاع هو التأكد من أنك ستنجح في الامتناع تمامًا خلال فترة الانسحاب (بحد أقصى ثلاثة أسابيع). إذا كنت في الحالة الذهنية الصحيحة، فستجد هذا أمرًا يبعث على السخرية.

بحلول هذه المرحلة، إذا فتحت عقلك كما هو مطلوب في البداية، فستكون قد قررت بالفعل أنك ستهرب. يجب أن يكون لديك الآن مشاعر الإثارة، مثل كلب يجهد في المقود، غير قادر على الانتظار لكسر الزحليقة الإباحية دلتافوسبي. إذا كان لديك شعور بالحزن والكآبة، فسيكون ذلك لأحد الأسباب التالية:

1. شيء لم يتبلور في ذهنك. أعد قراءة النقاط الخمس أعلاه واسأل نفسك إذا كنت تعتقد أنها صحيحة. إذا كنت تشك في أي نقطة، فأعد قراءة الأقسام المناسبة من الكتاب.
2. أنت تخشى الفشل نفسه. لا تقلق، واصل القراءة فقط وستنجح. إن الأعمال الإباحية على الإنترنت هي خدعة ثقة على نطاق هائل. يقع الأشخاص الأذكياء في حب حيل الثقة، لكن الأحمق فقط، بمجرد اكتشاف الحيلة، يستمر في خداع نفسه.
3. أنت توافق على كل شيء ولكنك لا تزال بائسًا. لا تكن! افتح عينيك، شيء رائع يحدث. أنت على وشك الهروب من السجن، من الضروري أن تبدأ بالإطار الذهني الصحيح: "إنه لأمر رائع أنني لست مستخدمًا!"

كل ما يجب القيام به الآن هو إبقائك في هذا الإطار الذهني خلال فترة الانسحاب، وتتناول الفصول القليلة التالية نقاطًا محددة لتمكينك من القيام بذلك. بعد فترة الانسحاب لن تضطر إلى التفكير بهذه الطريقة، ستفكر في الأمر تلقائيًا، واللغز الوحيد في حياتك هو سبب عدم رؤيتك لها من قبل. ومع ذلك، هناك تحذيرين مهمين.

- قم بتأجيل خطتك للقيام بزيارتك الأخيرة حتى تنتهي من الكتاب.
- تم ذكر فترة انسحاب تصل إلى ثلاثة أسابيع عدة مرات، مما قد يؤدي إلى سوء فهم. أولاً، قد تشعر دون وعي أنك مضطر إلى المعاناة لمدة ثلاثة أسابيع. لا تفعل ذلك. ثانيا، تجنب الوقوع في فخ التفكير "بطريقة ما يجب أن أمتنع عن المشاهدة لمدة ثلاثة أسابيع وبعد ذلك سأكون غير راضٍ." لن يحدث أي شيء سحري في الواقع بعد ثلاثة أسابيع، ولن تشعر فجأة بأنك لست مستخدمًا، لأنهم في الواقع لا يشعرون بأي اختلاف عن المستخدمين. إذا كنت تفكر في التوقف خلال الأسابيع الثلاثة، فمن المرجح أنك ستستمر في التفكير في الأمر بعد الأسابيع الثلاثة. باختصار، إذا كان بإمكانك

البدء الآن بقول "لن أستخدمه مرة أخرى، أليس هذا رائعًا؟"، بعد ثلاثة أسابيع ستذهب كل الإغراءات. بينما إذا قلت، "إذا كان بإمكاني فقط البقاء على قيد الحياة هذه الأسابيع الثلاثة بدون الإباحية."، ستموت من أجل زيارة الحريم بعد انتهاء الأسابيع الثلاثة.

فكر في الأمر بهذه الطريقة - يريد عقلك الحفاظ على الوضع الراهن، لذلك إذا كنت تعتقد أنك تفقد شيئًا جيدًا عند الإقلاع، فمن الواضح أنك ستشعر بالفزع. من المستحيل أن تجبر نفسك على الشعور بطريقة معينة إذا كان عقلك لا يصدقها. لهذا السبب من المهم أن تمر بمشكلة إزالة الوهم بأن المواد الإباحية تمنحك أي شيء على الإطلاق. هكذا تعرف أنك لا تضحي بأي شيء.

يرتبط العجز الجنسي كثيرًا بعقلك ونمط تفكيرك. الإباحية على الإنترنت تعيد توصيل دائرة المكافأة في عقلك وتكون لديك عقلية "متشككة". هذا الشك الذاتي سيؤدي بلا شك إلى اختلال وظيفي جنسي. إن امتلاك كل الرغبة في الجزء العلوي من جسمك، ولكن التحمل دون إثارة في الجزء السفلي من جسمك هو أسوأ شيء يحدث لعقلك. إن الرغبة الجنسية جنبًا إلى جنب مع الرومانسية هي إكسير الشباب الذي يمكنك الحصول عليه حتى تموت. ستحافظ على ارتفاع الاحتمالات عن طريق الإقلاع، لكن هذا ليس المكسب الوحيد أو الرئيسي. إنه حريتك من العبودية!

الفصل 22

فترة الانسحاب

لمدة تصل إلى ثلاثة أسابيع بعد آخر جلسة لك، قد تتعرض لآلام الانسحاب. تتكون هذه من عاملين منفصلين تمامًا ولكنهما متميزان:

1. آلام انسحاب الدوبامين. شعور فارغ وغير آمن يشبه الجوع، يُعرف على أنه رغبة ملحة أو شعور "يجب علي فعله".
2. المحفزات النفسية لمحفزات خارجية معينة مثل الإعلانات التجارية وتصفح الإنترنت والمحادثات الهاتفية وما إلى ذلك.

إن عدم فهم هذين العاملين المتميزين والتمييز بينهما يجعل من الصعب تحقيق النجاح باستخدام طريقة قوة الإرادة، وهذا هو السبب الذي يجعل الكثير ممن يقعون في الفخ مرة أخرى. على الرغم من أن آلام انسحاب الدوبامين لا تسبب ألمًا جسديًا، فلا تقلل من قوتها. نتحدث عن "آلام الجوع" إذا بقيت بدون طعام ليوم واحد؛ قد يكون هناك قرقرة في المعدة، لكن لا يوجد أي ألم جسدي. ومع ذلك، فإن الجوع هو قوة كبيرة ومن المحتمل أن نصبح عصبيين للغاية عند حرماننا من الطعام. إنه مشابه لما يحدث عندما يتوق أجسامنا إلى اندفاع الدوبامين، والفرق هو أن أجسامنا بحاجة إلى الطعام وليس السم. مع الإطار العقلي الصحيح، يتم التغلب بسهولة على آلام الانسحاب وتختفي بسرعة كبيرة.

بعد الامتناع عن ممارسة قوة الإرادة لبضعة أيام، سرعان ما تختفي الرغبة في تناول الدوبامين. العامل الثاني -غسيل الدماغ- هو الذي يسبب الصعوبة. اعتاد المستخدم على التخفيف من آلام الانسحاب في أوقات ومناسبات معينة، مما يتسبب في ارتباط الأفكار ("لدي صعوبة في ذلك، لذلك يجب أن أشاهد المواد الإباحية". أو "أنا في السرير مع كمبيوتر محمول وأنا يجب أن يكون لدي جلسة لأشعر بالسعادة"). من الأفضل توضيح التأثير بمثال: لديك سيارة والمؤشر على اليسار، لكن في التالي يكون على اليمين. أنت تعلم أنها على اليسار، ولكن لمدة أسبوعين تقوم بتشغيل مساحات الزجاج عندما تريد الإشارة.

التوقف مشابه، خلال الأيام الأولى ستعمل آلية الزناد في أوقات معينة. ستفكر في الرغبة في جلسة، لذلك فإن مواجهة غسيل الدماغ أمر ضروري من المربع الأول وسيؤدي إلى اختفاء هذه الإشارات والمحفزات بسرعة. في ظل أسلوب قوة الإرادة، لأن المستخدم يعتقد أنه يقدم تضحية، فهو يتفكر في الأمر وينتظر الحوافز للمغادرة؛ بعيدًا عن إزالة آليات الزناد هذه وزيادتها فعليًا. وبالمثل، في ظل تفكير المعلم، يبدأ المستخدم في التساؤل متى سيصبح بطلا بل ويطالبهم بعدم التفكير في هذه الأفكار، مما يمهد الطريق لبغض الذات والفشل.

من المحفزات الشائعة قضاء الوقت بمفردك، خاصة في المناسبات الاجتماعية مع الأصدقاء. المستخدم السابق الذي يستخدم طرقًا أخرى للإقلاع هو بالفعل بائس بسبب الشعور بالحرمان من عكازه المعتاد أو سعادته. أصدقاؤه سعيدين مع زوجاتهم. والمستخدم إما أنه أعزب أو لا "يحصل" على الحميمية مع زوجته، ولم يعد يتمتع الآن بما ينبغي أن يكون مناسبة اجتماعية ممتعة. تقودهم الزحليقة الموجودة في أدمغتهم إلى الإباحية، وهو أسهل من محاولة جذب زوجاتهم.

بسبب ارتباط الحق في ممارسة الجنس مع رفاهيتهم، فإنهم يتعرضون الآن لضربة ثلاثية ويزداد غسيل الدماغ. إذا كانوا حازمين ويمكنهم الصمود لفترة كافية، فإنهم يقبلون في النهاية مصيرهم ويستمرون في حياتهم. ومع ذلك، لا يزال جزء من غسيل الدماغ باقيا، وثاني أكثر الجوانب إثارة للشفقة هو أن المستخدم قد نجح في الإقلاع ولكن حتى بعد عدة سنوات لا يزال يتوق إلى "زيارة أخيرة للحريم" في مناسبات معينة. إنهم يتوقون إلى وهم لا يوجد إلا في أذهانهم، ويعذبون أنفسهم بلا داع.

حتى في ظل الطريقة السهلة، فإن الاستجابة للمشغلات هي الفشل الأكثر شيوعًا. يميل المستخدم السابق إلى اعتبار الاباحية الإنترنت كنوع من العلاج الوهمي أو حبة السكر (حبة السكر: تُعطى للمريض على أنها دواء، وليس لها أي تأثير). فكر، "أعرف أن الإباحية لا تفعل شيئًا بالنسبة لي، ولكن إذا كنت أعتقد أنها تفعل ذلك، فسيكون ذلك مفيدًا في مناسبات معينة." على الرغم من أن حبة السكر لا تقدم أي مساعدة جسدية فعلية، إلا أنها يمكن أن تكون مساعدة نفسية قوية لتخفيف الأعراض الحقيقية، وبالتالي فهي مفيدة. ومع ذلك، فإن الإباحية على الإنترنت والاستمناء المعتاد ليسا حبوب سكر. لماذا؟ تخلق الإباحية الأعراض التي تخففها وتتوقف عن تخفيفها تمامًا.

قد تجد أنه من الأسهل فهم التأثير عندما يتعلق الأمر بشخص غير مستخدم أو مستخدم ناجح أقلع لعدة سنوات. لنأخذ حالة المستخدم الذي فقد زوجته، فمن الشائع جدًا في مثل هذه الأوقات مع حسن النية، أن تقول، "قم بزيارة حريم واحدة، ستساعدك على تهدئتك. إذا تم قبول العرض، فلن يكون له تأثير مهدئ حيث لا يوجد إدمان للدوبامين وبالتالي لا توجد آلام في الانسحاب. في أحسن الأحوال، كل ما سيفعله هو منحهم دفعة نفسية مؤقتة.

حتى بعد انتهاء الجلسة، فإن المأساة الأصلية موجودة. في الواقع، ستتم زيادتها لأن الشخص يعاني الآن من آلام الانسحاب، أو الاختيار الذي سيتحمله، أو الراحة من خلال تكرار جولات ركوب الزحليقة لبدء سلسلة البؤس من جديد. كانت كل المواد الإباحية المقدمة بمثابة دفعة نفسية عابرة، وهو نفس الشيء الذي يمكن تحقيقه من خلال كتاب أو فيلم جيد، حتى لو كان سيئًا. أصبح العديد من غير المستخدمين و المستخدمين السابقين مدمنين مرة أخرى نتيجة لمثل هذه المناسبات. اجعل الأمر واضحًا تمامًا في ذهنك: لست بحاجة إلى اندفاع الدوبامين وتعذيب نفسك أكثر من خلال الاستمرار في اعتباره نوعًا من الدعم أو التعزيز. لا داعي لأن تكون بائسا.

هزات الجماع لا تصنع علاقات جيدة. معظم الأوقات تخربهم. تذكر أيضًا أنه ليس صحيحًا تمامًا أن أولئك الذين يعرضون العروض العامة لشيء ما يستمتعون بكل مناسبة. من الأفضل الاستمتاع بالعلاقة الحميمة في الخصوصية حيث يمكن للشركاء الاستجابة دون إحراج، لست مضطرًا لأن تكون مدمنًا على الدوبامين بسبب النشوة الجنسية. إذا حدث ذلك كنتيجة طبيعية لسلسلة من الأحداث الحياتية، فهذا أمر غير طبيعي، لكن استمتع بالمناسبة والحياة بدونها.

بعد التخلي عن مفهوم الإباحية على أنه ممتع في حد ذاته، يعتقد العديد من المستخدمين "لو كانت هناك إباحية نظيفة على الإنترنت فقط." هناك مواد إباحية غير حادة، وأي شخص يحاول ذلك سرعان ما يكتشف أنه مضيعة للوقت. كن

واضحًا في ذهنك أن السبب الوحيد لاستخدامك الاباحية هو الحصول على تدفق الدوبامين. بمجرد التخلص من اشتهاء الدوبامين للإباحية ، لن تحتاج إلى زيارة الحريم على الإنترنت.

سواء كانت الآلام ناتجة عن أعراض انسحاب الدوبامين الفعلية أو آليات المحفز / الإشارة، فتقبلها. الألم الجسدي غير موجود ومع الإطار الذهني الصحيح لن يكون مشكلة. لا تقلق بشأن الانسحاب، فالشعور بحد ذاته ليس سيئًا. إنها مشكلة الارتباط بالرغبة ثم الشعور بالحرمان. بدلًا من التفكير في الأمر، اعترف به: "أعرف ما هو هذا، إنه ألم الانسحاب من الإباحية. هذا ما يقاوم المستخدمون حياتهم كلها ويبقيهم مدمنين. لا يعاني غير المستخدمين من هذه الآلام، إنه أمر آخر من بين العديد من شرور هذا الإدمان الكاذب. أليس من الرائع أن أقوم بإزالة هذا الشر من عقلي!"

بعبارة أخرى، ستصاب بصدمة طفيفة داخل جسدك خلال الأسابيع الثلاثة المقبلة، لكن خلال تلك الأسابيع وطوال حياتك سيحدث شيء رائع. سوف تتخلص من مرض فظيع، مع المكافآت التي تفوق بكثير الصدمة الطفيفة، وتستمتع بالفعل بآلام الانسحاب. ستصبح لحظات من المتعة، مثل لعبة مثيرة لتجويع دودة الشريط الإباحية التي تعيش داخل معدتك. يجب عليك تجويعه لمدة ثلاثة أسابيع بينما يحاول خداعك للدخول إلى السرير لإبقائه على قيد الحياة.

في بعض الأحيان، سيحاول أن يجعلك بائسًا. في بعض الأحيان، سوف يتم القبض عليك. ستتلقى عنوانًا إباحيًا أو تتعثر في شيء ما عبر الإنترنت وتنسى أنك توقفت، وشعور طفيف بالحرمان عندما تتذكره. كن مستعدًا لهذه الحيل مقدمًا، ومهما كان الإغراء، ضع في اعتبارك أنها موجودة فقط بسبب الوحش الموجود داخل جسدك وفي كل مرة تقاوم فيها الإغراء وجهت ضربة أخلاقية أخرى في المعركة.

مهما فعلت، لا تحاول أن تنسى الإباحية. هذا هو أحد الأشياء التي تجعل مستخدمي الإباحية يستخدمون أسلوب قوة الإرادة لساعات من الاكتئاب. إنهم يحاولون اجتياز كل يوم على أمل أن ينسوه في النهاية. إنه يشبه عدم القدرة على النوم - فكلما زاد قلقك بشأنه، أصبح الأمر أكثر صعوبة. على أي حال، لن تكون قادرًا على نسيان الأمر، ففي الأيام القليلة الأولى سيظل "الوحش الصغير" يذكرك ولن تتمكن من تجنبه. بينما لا تزال هناك أجهزة كمبيوتر محمولة وهواتف ذكية ومجلات حولك، سيكون لديك تذكيرات مستمرة.

النقطة الأساسية هي أنه لا داعي لأن تنسى، فلا يحدث شيء سيء. في الواقع، يحدث شيء رائع ورائع وحتى إذا كنت تفكر فيه، ألف مرة في اليوم، **فاستمتع بكل لحظة ذكر نفسك كم هو رائع أن تكون حراً مرة أخرى. ذكّر نفسك بالبهجة المطلقة لعدم الاضطرار إلى تعذيب نفسك بعد الآن.** كما ذكرنا سابقًا، ستكتشف أن الآلام تصبح لحظات من المتعة، وستتفاجأ بمدى سرعة نسيان الإباحية.

مهما فعلت، لا تشك في قرارك . بمجرد أن تبدأ في الشك، ستبدأ في التأقلم، وسيزداد الأمر سوءًا. بدلاً من ذلك، استخدم لحظة الكآبة هذه وقم بتحويلها إلى دفعة. إذا كان السبب هو الاكتئاب، فذكر نفسك أن المواد الإباحية هي السبب في ذلك. إذا أعاد صديقك توجيه عنوان موقع، فافخر بقولك، "يسعدني أن أقول إنني لم أعد بحاجة إلى ذلك بعد الآن." سيؤذيك هذا، لكن عندما يرون أن الأمر لا يزعجك، سيكونون في منتصف الطريق للانضمام إليك.

تذكر: لديك أسباب قوية بشكل لا يصدق للتوقف في المقام الأول. ذكّر نفسك بالتكاليف واسأل نفسك ما إذا كنت تريد حقًا المخاطرة بخلل في جسدك وعقلك، والحقيقة البسيطة أنك ستعيش في ظل تعويذة لبقية حياتك. ضع في اعتبارك جهود الوحش الصغير لتقليل المخاطر وقبل كل شيء، تذكر أن الشعور مؤقت فقط، وكل لحظة هي لحظة أقرب إلى هدفك.

يخشى بعض المستخدمين أن يضطروا إلى قضاء بقية حياتهم في عكس "المشغلات التلقائية". بعبارة أخرى، الاعتقاد بأنهم سيضطرون إلى قضاء حياتهم في خداع أنفسهم بأنهم لا يحتاجون إلى الإباحية من خلال استخدام علم النفس. هذا ليس صحيحًا، تذكر أن المتفائل يرى الزجاجة نصف ممتلئة والمتشائم يرى أنها نصف فارغة. في حالة المواد الإباحية، الزجاجة فارغة ويرى المستخدم أنها ممتلئة. لا توجد مزايا لاستخدام الإباحية على الإنترنت. إنه المستخدم الذي تم غسل دماغه ليعتقد أنه موجود. بمجرد أن تبدأ في إخبار نفسك أنك لست بحاجة إلى الإباحية أو تريدها، فلن تحتاج حتى إلى قول ذلك في وقت قصير جدًا، ورؤية الحقيقة الجميلة بنفسك. إنه آخر شيء عليك القيام به؛ تأكد من أنه ليس آخر شيء تفعله.

الفصل 23

نظرة خاطفة واحدة صغيرة

هذا هو التراجع عن الكثيرين باستخدام طريقة الإرادة. سوف يمرون بثلاثة أو أربعة أيام وبعد ذلك يكون لديهم نظرة خاطفة غريبة للتغلب عليهم. إنهم لا يدركون التأثير المدمر لهذا على معنوياتهم.

بالنسبة لمعظم المستخدمين، لم تكن أول نظرة خاطفة على موقع الحريم جيدة مثل ممارسة الجنس مع شخص حقيقي. المقاطع النظيفة بعيدة ومتباعدة، مما يمنح عقولهم الواعية دفعة. فكر، "جيد، لم يكن ذلك ممتعًا تمامًا. أنا أفقد الرغبة وأنا لست كذلك في الأشياء المروعة." في الواقع، العكس هو الصحيح. كن واضحًا في ذهنك، لم يكن الاستمتاع بالنشوة الجنسية هو السبب في تركك للإباحية. إذا كان المستخدمون هناك من أجل النشوة الجنسية وحدها، فلن يشاهدوا أكثر من مقطع واحد. السبب بالوحيد وراء حاجتك إلى الإباحية هو إطعام هذا الوحش الصغير. فقط فكر، بعد أن تم تجويعه لمدة أربعة أيام، كم كانت تلك النظرة الخاطفة ثمينة. عقلك الواعي غير مدرك، ولكن الإصلاح الذي تلقاه جسدك يتم توصيله إلى عقلك الباطن، وسيتم تقويض كل استعداداتك السليمة. سيكونون اصواتًا ضعيفة في الجزء اللاواعي من عقلك قائلة على الرغم من كل المنطق أن الجلسات ثمينة وأنك تريد واحدة أخرى.

هذه النظرة الخاطفة لها تأثيران ضاران:

1. إنها تحافظ على حياة الوحش الصغير في جسدك.
2. الأسوأ من ذلك، أنه يبقي الوحش الضخم حيا في ذهنك. إذا كانت لديك "النظرة الخاطفة الأخيرة"، فسيكون من الأسهل الحصول على النظرة التالية.

الإباحية هي فخ الفئران بدون جبن، فقط السم. باستخدام قوة الإرادة، يجب عليك إقناع نفسك بعدم الإمساك بالجبن، لكن الطريقة السهلة تسمح لك برؤية السم. لا تحتاج إلى تجنبه، فأنت فقط لا تدخل فيه.

قبل كل شيء، تذكر:

"نظرة خاطفة واحدة" هي التي جعلت الناس يقعون في الإدمان في المقام الأول.

الفصل 24

هل سيكون الأمر أصعب بالنسبة لي؟

هناك مجموعات لا حصر لها من العوامل التي تحدد مدى سهولة ترك كل مستخدم على حدة. بادئ ذي بدء، كل واحد منا لديه شخصيته الخاصة، وحياته المهنية، وظروفه الشخصية، والتوقيت، وطبيعة جسده المختلفة، وما إلى ذلك. قد تجعل بعض المهن الأمر أكثر صعوبة من غيرها، ولكن مع إزالة غسيل الدماغ لا يكون الأمر كذلك. خذ الأمثلة القليلة التالية.

في بعض الأحيان، يكون من الصعب على أعضاء مهنة الطب. نعتقد أنه يجب أن يكون الأمر أسهل بالنسبة للأطباء لأنهم أكثر وعيًا بالآثار، ولكن بالرغم من أن هذا يوفر أسبابًا أكثر قوة للتوقف، إلا أنه لا يسهل تحقيقه. الأسباب هي كما يلي:

1. الوعي المستمر بالمخاطر الصحية يخلق الخوف، وهو أحد الظروف التي نحتاج في ظلها للتخفيف من آلام الانسحاب.
2. عمل الطبيب مرهق للغاية وعادة ما يكون غير قادر على تخفيف الضغط الإضافي الناتج عن آلام الانسحاب أثناء العمل.
3. لديهم ضغوط إضافية من الشعور بالذنب، والشعور بأن عليهم أن يكونوا قدوة لبقية السكان. وهذا يزيد الضغط عليهم ويزيد من شعورهم بالحرمان.

بعد يوم شاق في العمل عندما يتم تخفيف التوتر مؤقتًا عن طريق الإباحية، تصبح تلك الجلسة مرتبطة بشكل غير صحيح بالراحة التي يمرون بها. بسبب سوء ترابط الأفكار هذا، تحصل الإباحية على الفضل في الموقف برمته، وتصبح فجأة ثمينة جدًا عند الإقلاع والمرور بألم الانسحاب. هذا شكل من أشكال المستخدم العرضي وينطبق على أي موقف يضطر فيه المستخدم إلى الامتناع عن المشاهدة لفترات طويلة. في ظل أسلوب قوة الإرادة، يكون المستخدم بائسًا لأنه محروم ولا يستمتع بالتعب والنوم الذي يأتي بعد الجلسة. يزداد شعورهم بالخسارة بشكل كبير. ومع ذلك، إذا كان بإمكانك أولاً إزالة غسيل الدماغ والاكتئاب فيما يتعلق بالإباحية، فلا يزال من الممكن الاستمتاع بالراحة والنوم حتى عندما يتوق الجسم إلى أجهزة إرسال الأمين - السيروتونين والنورإدرينالين والدوبامين.

ومن المواقف الصعبة الأخرى الملل، لا سيما عندما يقترن بفترات من التوتر. من الأمثلة النموذجية الطلاب والآباء غير المتزوجين، والعمل مرهق ولكنه رتيب. أثناء محاولة التوقف عن طريقة قوة الإرادة، يكون لدى الشخص العازب فترات طويلة للتغلب على "خسارته"، مما يؤدي بدوره إلى زيادة مشاعر الاكتئاب. مرة أخرى، يمكن التغلب على هذا بسهولة إذا كان إطار عقلك صحيحًا. لا تقلق من أنه يتم تذكيرك باستمرار بأنك توقفت عن الإباحية. استخدم هذه اللحظات للفرح بحقيقة أنك تخلص نفسك من الوحش الشرير.

إذا كان لديك إطار ذهني إيجابي، فإن هذه الآلام ستصبح لحظات من المتعة. تذكر أن أي مستخدم بغض النظر عن العمر أو الجنس أو الذكاء أو المهنة يمكنه أن يجد سهولة وممتعة في التوقف شريطة أن تتبع جميع التعليمات.

24.1 الأسباب الأولية للفشل

هناك سببان رئيسيان للفشل. أول الأمر هو تأثير الحافز الخارجي - مقالة إخبارية تجارية، عبر الإنترنت، تصفح الإنترنت، إلخ. لقد وجدوا أنفسهم في لحظة ضعيفة، أو حتى يشعرون بالغيرة عند رؤية العلاقة الحميمة في السيناريوهات الاجتماعية. تمت مناقشة هذا الموضوع بإسهاب. استخدم اللحظة لتذكير نفسك بأنه لا يوجد شيء مثل زيارة واحدة أو نظرة خاطفة. ابتهج بحقيقة أنك كسرت سلسلة العبودية العقلية. تذكر أن المستخدم يحسدك ويجب أن تشعر بالشفقة عليه، لأنه بحاجة إليه.

السبب الآخر هو مرور يوم سيء. كن واضحًا في ذهنك قبل أن تبدأ، سواء كنت مستخدمًا أم لا، فسوف تمر بأيام جيدة وسيئة. الحياة نسبية ولا يمكن أن يكون لديك صعود دون تقلبات. تكمن المشكلة هنا مع طريقة قوة الإرادة في أنه بمجرد أن يمر المستخدم بيوم سيئ، يبدأ في البحث عن زيارة إلى "الحريم"، مما يزيد من تعقيد المشكلة. وغير مستخدم مجهز بشكل أفضل للتعامل مع الضغوط والمشاكل، وليس فقط جسديا ولكن عقليا. إذا كان لديك يوم سيء خلال فترة الانسحاب، تقبله بشجاعة ودون تذمر؛ ذكر نفسك أن الأيام السيئة كانت موجودة عندما كنت مدمنًا، وإلا لما قررت التوقف. بدلاً من التفكير في الأمر، تعرف عليه بدلاً من ذلك: "حسنًا، اليوم ليس جيدًا ولكن الإباحية لن تعالجها. غدا سيكون أفضل وعلى الأقل حصلت على مكافأة رائعة، لقد تخلصت من هذا الإدمان الرهيب."

عندما تكون مستخدمًا للإباحية، عليك أن تحجب عقلك عن السلبيات الإباحية. لا يعاني المستخدمون أبدًا من ضباب وتشوش في الدماغ، بل إنهم "ضعفاء قليلاً". عندما تواجه مشاكل الحياة الحتمية وتختبر فكرة الرغبة في الإباحية، هل أنت سعيد ومبتهج؟ بالطبع أنت لست كذلك. بمجرد أن تتوقف، فإنك تميل إلى إلقاء اللوم على كل ما يحدث بشكل خاطئ على حقيقة أنك توقفت.

إذا كان العمل يضغط عليك، فأنت تعتقد، "في مثل هذه الأوقات كنت سأخوض جلسة." هذا صحيح، لكن الشيء المهم الذي تم نسيانه هو أن الإباحية لم تحل المشكلة، وأنت ببساطة تعاقب نفسك بالبحث عن عكازات وهمية. أنت تخلق وضعًا مستحيلًا، بائسًا لأنك لا تستطيع ممارسة الاستمناء على الإباحية، ومع ذلك ستكون أكثر بؤسًا إذا فعلت ذلك. أنت تعلم أنك اتخذت القرار الصحيح بإيقافها، فلماذا تعاقب نفسك بالشك في قرارك؟

تذكر، أن النهج الذهني الإيجابي ضروري دائمًا.

الفصل 25

بدائل

تتضمن بعض الأمثلة على البدائل التقييد على المجلات الإباحية، وصور الإنترنت الثابتة، وأنظمة الحمية الإباحية، وما إلى ذلك. لا تستخدم أيًا منها. إنهم يجعلون الأمر أصعب وليس أسهل. إذا حصلت على وخز واستخدمت بديلًا، فسيؤدي ذلك إلى إطالة الوخز، مما يجعل الأمر أكثر صعوبة. ما تقوله حقًا هو أنك بحاجة إلى الإباحية لكي تفسد الفراغ. سيكون الأمر أشبه بالاستسلام لخاطف أو نوبة غضب لدى الطفل، فقط إبقاء المخاض قادمًا وإطالة أمد التعذيب. في أي حال، لن تخفف البدائل الآلام. شغفك للأحماض الأمينية في الدماغ، كل ما سيفعله هو إبقاءك تفكر في الإباحية. تذكر هذه النقاط:

1. ليس هناك بديل عن الإباحية.
2. أنت لا تحتاج الإباحية. إنه ليس طعامًا، إنه سم. عندما تأتي الآلام، ذكر نفسك أن المستخدمين هم من يعانون من آلام الانسحاب، وليس غير المستخدمين. انظر لهم على حقيقتهم، شر آخر من المخدرات. اعتبرهم موت وحش.
3. الإباحية على الإنترنت تخلق الفراغ. لن يكون الأمر كذلك. كلما قمت بتعليم عقلك بشكل أسرع أنك لست بحاجة إلى المشاهدة، كلما أصبحت حراً أسرع. على وجه الخصوص، تجنب أي شيء يشبه الإباحية، مثل المجلات الرجالية والأفلام والروايات الرومانسية والإعلانات التجارية. هذا ليس عقلًا مغلقًا، فلا بأس من التحدث عن الرومانسية والجنس، لكن ليس الإباحية. هناك دائمًا طريقة لمعرفة متى وأين يتم التمييز. صحيح أن نسبة صغيرة من المستخدمين الذين يحاولون الإقلاع عن استخدام الإباحية الجنسية أو الحميات الإباحية ينجحون (من وجهة نظرهم الخاصة)، ويعزون نجاحهم إلى هذا الاستخدام. لكنهم أقلعوا بالرغم من استخدامها وليس بسببها. من المؤسف أن الكثيرين ما زالوا يوصون بهذه الإجراءات.

هذا ليس مفاجئًا لأنه إذا لم تفهم تمامًا المصيدة الإباحية، فإن الحمية الإباحية أو مشاهدة المثيرات الغير حادة تبدو منطقيًا للغاية. يعتمد على الاعتقاد بأنه عندما تحاول الإقلاع عن الإباحية، يكون لديك عدوان أقوياء عليك هزيمتهما:

- كسر العادة.
- البقاء على قيد الحياة آلام الانسحاب الجسدي الرهيبة.

إذا كان لديك عدوان أقوياء عليك هزيمتهما، فمن المنطقي ألا تضربهما في وقت واحد ولكن واحدًا تلو الآخر. لذا تقول النظرية أنه عندما تتوقف عن استخدام الإباحية لأول مرة، فإنك تقلل من استخدام المواد الإباحية مرة واحدة في الأسبوع أو تستخدم المواد الإباحية الآمنة. ثم بمجرد كسر العادة، قلل من العرض تدريجيًا، وبالتالي تعامل مع كل عدو على حدة.

هذا يبدو منطقيًا ولكنه يعتمد على معلومات غير صحيحة. الإباحية ليست عادة، ولكن إدمان الدوبامين، والألم الجسدي الفعلي من الانسحاب يكاد يكون غير محسوس. ما تحاول تحقيقه عند الإقلاع هو قتل كل من الوحوش في جسدك وعقلك بأسرع ما يمكن. كل تقنيات الاستبدال تقوم بإطالة عمر الوحش الصغير، وهذا بدوره يطيل من غسيل الدماغ. تجعل

الطريقة السهلة من السهل الإقلاع على الفور، مما يؤدي إلى قتل غسيل الدماغ قبل جلستك النهائية. سيموت الوحش الصغير قريبًا، وحتى أثناء احتضاره، لن تكون مشكلة أكثر مما كانت عليه عندما كنت مستخدمًا.

فقط فكر، كيف يمكنك علاج إدمان عقار من خلال التوصية بنفس العقار؟ هناك العديد من القصص على الإنترنت عن أولئك الذين توقفوا عن استخدام الإباحية المتطرفة على الإنترنت، لكنهم مدمنون على بدائل "آمنة"، بعد أن سقطوا في مبررات وحوشهم الصغيرة. لا تنخدع بحقيقة أن المواد الإباحية الآمنة ليست مروعة - لذلك كان هذا أول مقطع عالي السرعة. جميع البدائل لها نفس التأثيرات تمامًا مثل أي مادة إباحية. حتى أن البعض يبدأ في تناول الطعام، ولكن على الرغم من أن الشعور الفارغ بالرغبة في جلسة لا يمكن تمييزه عن الجوع للطعام، فإن أحدهما لن يرضي الآخر. في الواقع، إذا كان هناك أي شيء مصمم ليجعلك ترغب في الإباحية، فلا بأس من تناول الطعام. كما أوضحنا سابقًا، فإن الحميات الإباحية والمواد الإباحية الآمنة ستضعك في خضم لعبة شد الحبل، حيث تكون مقاومة الإغراء مزعجة للغاية لدرجة أنك ستشعر بالارتياح عند زيارة الحريم المفضل لديك على الإنترنت.

الشر الرئيسي للبدائل هو إطالة أمد المشكلة الحقيقية، غسيل الدماغ. هل تحتاج الى بديل للأنفلونزا عندما تنتهي؟ بالطبع لا. بقولك أنك بحاجة إلى بديل للإباحية، ما تقوله حقًا أنك تقدم تضحية. إن الاكتئاب المرتبط بطريقة قوة الإرادة ناتج عن حقيقة أن المستخدم يعتقد أنه يقدم تضحية. كل ما ستفعله هو استبدال مشكلة بأخرى. ليس هناك متعة في أن تتجنب الطعام أو السجائر أو الكحول. ستصبح فقط سمينًا وبائسًا وستعود إلى التعاطي في أي وقت من الأوقات.

يجد المستخدمون العاديون أنه من الصعب رفض الاعتقاد بأنهم محرومون من المكافأة الصغيرة، مثل أولئك الذين لا يُسمح لهم بالاتصال بالإنترنت خلال فترة من الوقت أثناء السفر، أو حدث عائلي، إلخ. يقول البعض، "لم أكن أعرف كيفية الاسترخاء لولا الإباحية." هذا يثبت النقطة، غالبًا ما يتم أخذ الاستراحة ليس لأن المستخدم يحتاجها أو حتى يريدها، ولكن لأن المدمن -وهو ما هو عليه- يحتاج بشدة إلى هرش الحكة.

تذكر أن الجلسات الإباحية لم تكن قط مكافآت حقيقية. كانوا معادلين لارتداء أحذية ضيقة من أجل الاستمتاع بأخذهم. لذا، إذا شعرت أنه يجب أن تحصل على القليل من المكافأة، فليكن هذا بديلاً لك؛ أثناء عملك، ارتدي أحذية أو ملابس داخلية بحجم صغير جدًا، ولا تسمح لنفسك بخلعها حتى تحصل على استراحة، ثم اختبر لحظة رائعة من الاسترخاء والرضا عند إزالتها. ربما تشعر أن هذا سيكون غبيًا إلى حد ما. أنت محق تماما. قد يكون من الصعب تخيل أنك لا تزال في الفخ، ولكن هذا ما يفعله المستخدمون. من الصعب أيضًا أن تتخيل أنك لن تحتاج قريبًا إلى هذه "المكافأة" الصغيرة وأنك ستنظر قريبًا إلى الأصدقاء الذين ما زالوا في الفخ بشفقة حقيقية وتتساءل لماذا لا يمكنهم رؤية الهدف.

ومع ذلك، إذا واصلت خداع نفسك بأن زيارة الحريم عبر الإنترنت كانت مكافأة حقيقية، أو أنك بحاجة إلى بديل، فسوف تشعر بالحرمان والبؤس. من المحتمل أن ينتهي بك الأمر إلى الوقوع في الفخ المقزز مرة أخرى. إذا كنت بحاجة إلى استراحة حقيقية كما تفعل ربات البيوت والمعلمون والأطباء والعاملون الآخرون، فستستمتع قريبًا بهذا الاستراحة أكثر لأنك لن تضطر

إلى إدمان نفسك. تذكر أنك لست بحاجة إلى بديل. الآلام تتوق إلى الدوبامين وستختفي قريبًا. دع هذا يكون دعامة لك للأيام القليلة القادمة واستمتع بتخليص جسمك وعقلك من العبودية والاعتمادية.

الفصل 26

هل يجب أن أتجنب مواقف الإغراء

كانت النصيحة مباشرة حتى الآن وقد طلبت منك التعامل معها كتعليمات وليست اقتراحًا. هناك أسباب عملية وجيهة لهذه النصيحة وهذه الأسباب مدعومة بآلاف دراسات الحالة. فيما يتعلق بمسألة ما إذا كنت تحاول تجنب الإغراء أم لا، فهذا ليس هو الحال. سيحتاج كل مستخدم أن يقرر بنفسه. ومع ذلك، يمكن تقديم اقتراحين مفيدين لمساعدتك خلال هذه العملية. إن الخوف من آلام الانسحاب في المستقبل هو الذي يجعلنا نستخدم الإباحية لبقية حياتنا وهذا الخوف يتكون من مرحلتين متميزتين.

المرحلة الأولى - " كيف يمكنني العيش بدون الإباحية؟"

هذا الخوف هو الشعور بالذعر الذي يشعر به المستخدم عندما يكون عازبًا أو لديه زوجه غير مهتمة. الخوف ليس بسبب آلام الانسحاب ولكنه الخوف النفسي من التبعية، وعدم القدرة على البقاء على قيد الحياة دون ممارسة الجنس والنشوة الجنسية. تبلغ ذروتها عندما تكون على وشك الإقلاع، عندما تكون آلام الانسحاب في أدنى مستوياتها. إنه الخوف من المجهول، نوع الخوف الذي يشعر به الناس عندما يتعلمون الغوص.

يبلغ ارتفاع لوح الغوص قدمًا واحدًا ولكن يبدو أنه يبلغ ارتفاعه ستة أقدام. يبلغ عمق المياه ستة أقدام ولكن يبدو أن عمقها قدم واحدة. يتطلب الأمر شجاعة لإطلاق نفسك، مقتنعًا بأنك ستحطم رأسك. الانطلاق هو الجزء الأصعب، إذا وجدت الشجاعة للقيام بذلك، فالباقي سهل! وهذا يفسر سبب عدم محاولة العديد من المستخدمين ذوي الإرادة القوية التوقف، أو عدم تمكنهم من البقاء على قيد الحياة إلا لبضعة أيام عندما يفعلون ذلك. في الواقع، هناك بعض المستخدمين الذين يتبعون حمية إباحية، عند اتخاذ قرار بالتوقف، ينهمكون في الواقع ويتصاعدون إلى مقاطع أكثر قسوة بسرعة أكبر مما لو لم يقرروا التوقف. يتسبب هذا القرار في حالة من الذعر، وهو أمر مرهق ويثير إشارة للقيام برحلة إلى الحريم. لكن الآن لا يمكنك امتلاك واحدة، مما يؤدي إلى أفكار الحرمان ومضاعفة التوتر.

ينشط المشغل بسرعة عندما ينفجر المصهر ويعيد تشغيل المتصفح. لا تقلق، الذعر شعور نفسي فقط. إنه الخوف الذي تعتمد عليه. الحقيقة الجميلة هي أنك لست مدمنًا حتى وإن كنت لا تزال مدمنًا. لا داعي للذعر وأطلق نفسك.

المرحلة الثانية - الخوف على المدى الطويل

المرحلة الثانية طويلة المدى، وتنطوي على الخوف من أن بعض المواقف في المستقبل لن تكون ممتعة أو لن تكون قادرًا على التعامل مع الصدمة بدون الإباحية. لا تقلق، إذا كان بإمكانك إطلاق نفسك، فستجد العكس. ينقسم تجنب التجربة نفسها إلى فئتين.

1. "سأشترك في حمية إباحية مرة واحدة في أربعة أيام. سأشعر بمزيد من الثقة عندما أعلم أنه يمكنني الاتصال بالإنترنت إذا أصبح الأمر صعبًا. إذا فشلت، فلا بأس، سأضيف أيامًا إضافية إلى دورتي التالية"

معدل الفشل مع الأشخاص الذين يقومون بذلك **أعلى بكثير** من أولئك الذين يقلعون تمامًا. هذا يرجع أساسًا إلى حقيقة أنه إذا كنت تمر بلحظة سيئة خلال فترة الانسحاب، فمن السهل القفز على المتصفح وزيارة الحريم بالأعذار المذكورة أعلاه. إذا كان لديك إهانة لخرق القواعد الخاصة بك بشكل واضح مثل نافذة زجاجية محطمة، فمن المرجح أن تتغلب على الإغراء. على أي حال، من المحتمل أن تكون الآلام قد مرت بالفعل إذا أخرتها. ومع ذلك، فإن السبب الرئيسي لارتفاع معدل الفشل في هذه الحالات هو أن المستخدم لم يشعر بأنه ملتزم تمامًا بالتوقف في المقام الأول.

تذكر أن الأساسين للنجاح هما:

- اليقين.
- "أليس من الرائع أنني لست بحاجة إلى الإباحية بعد الآن؟"

في كلتا الحالتين، لماذا تحتاج إلى جلسة؟ إذا كنت لا تزال بحاجة إلى زيارة الحريم، فأعد قراءة الكتاب أولاً. شيء ما لم يتبلور تمامًا. خذ الوقت الكافي لقتل وحش غسيل الدماغ الكبير في عقلك ميتًا.

2. "يجب أن أتجنب المناسبات المجهدة أو الاجتماعية خلال فترة الانسحاب؟"

في حالة المواقف العصيبة، نعم. ليس هناك من معنى للضغط غير المبرر على نفسك. في حالة المناسبات الاجتماعية، مثل الاحتفالات، فإن النصيحة هي العكس. اخرج واستمتع بنفسك على الفور، فأنت لست بحاجة إلى الجنس أو الجانب الدوائي للجنس حتى وأنت مدمن على الإباحية. اخرج وابتهج بحقيقة أنك لست مضطرًا لممارسة الجنس، فسوف يثبت لك سريعًا الحقيقة الجميلة أن الحياة أفضل بكثير بدون هذه الضغوط. فقط فكر في كم سيكون الأمر أفضل عندما يتركك الوحش الصغير، مع تلك الأفكار المحتاجة.

الفصل 27

لحظة الدهشة

يتحدث المستخدمون السابقون عادةً في غضون ثلاثة أسابيع بعد الهروب، ويختبرون لحظة الدهشة. تبدو السماء أكثر إشراقًا وهي اللحظة التي ينتهي فيها غسيل الدماغ تمامًا. عندما بدلاً من إخبار نفسك أنك لست بحاجة إلى مشاهدة المواد الإباحية، فإنك تدرك فجأة أن الخيط الأخير مكسور ويمكنك الاستمتاع ببقية حياتك دون الحاجة إليه مرة أخرى. من هذه النقطة أيضًا، تبدأ عادةً في النظر إلى المستخدمين على أنهم أشياء مثيرة للشفقة.

لا يمر الذين يقلعون باستخدام طريقة قوة الإرادة عادة بهذه اللحظة لأنهم على الرغم من أنهم سعداء بكونهم مستخدمين سابقين، إلا أنهم يواصلون التحرك خلال الحياة معتقدين أنهم يقدمون التضحية. كلما زاد إدمانك، زادت روعة هذه اللحظة واستمرت مدى الحياة. على الرغم من وجود العديد من المتع في الحياة، إلا أنه من المستحيل استعادة الشعور الفعلي بتجربتها. فرحة عدم الاضطرار إلى مشاهدة المواد الإباحية بعد الآن أمر مختلف، إذا كنت تشعر بالضعف وتحتاج إلى دفعة، لتذكير نفسك كم هو جميل ألا تكون مدمنًا على هذا الإدمان الفظيع. يسردها الكثيرون كواحد من أعظم الأحداث في حياتهم. في معظم الحالات، لا تحدث لحظة الدهشة بعد ثلاثة أسابيع، ولكن بعد بضعة أيام.

في حالتي الخاصة، حدث ذلك قبل إنهاء زيارتي الأخيرة للحريم. أنا متأكد من أن العديد من القراء هنا، قبل أن يصلوا إلى نهاية الفصول، سيقولون شيئًا مثل "لا تحتاج إلى قول كلمة أخرى. أستطيع أن أرى كل ذلك بوضوح، سأعلم أنني لن أحتاج إلى الإباحية مرة أخرى." بناءً على التعليقات الواردة، يحدث هذا كثيرًا. من الناحية المثالية، إذا اتبعت جميع التعليمات وفهمت علم النفس تمامًا، فيجب أن يحدث لك ذلك على الفور.

على الرغم من ذكر أن الأمر يستغرق حوالي خمسة أيام حتى ينتهي الانسحاب الجسدي الملحوظ، وحوالي ثلاثة أسابيع حتى يحصل المستخدم السابق على حرية كاملة، فإن مثل هذه الإرشادات يمكن أن تسبب مشكلتين. أولاً، يُغرس الاقتراح في أذهان الناس بأنه سيضطرون إلى المعاناة ما بين خمسة أيام وثلاثة أسابيع. والثاني هو أن المستخدم السابق يميل إلى التفكير "إذا كان بإمكاني البقاء على قيد الحياة لمدة خمسة أيام أو ثلاثة أسابيع، يمكنني أن أتوقع دفعة حقيقية في نهاية تلك الفترة."

ومع ذلك، قد يكون لديهم خمسة أيام ممتعة أو ثلاثة أسابيع ممتعة ثم تتبعها أيام كارثية تصيب الجميع، والتي لا علاقة لها بالإدمان ولكنها سببها عوامل أخرى في حياتنا. ثم مستخدمنا السابق الذي ينتظر لحظة الدهشة يعاني من الاكتئاب بدلاً من ذلك. يمكن أن يدمر ثقتهم. على نفس المنوال، إذا لم تكن هناك إرشادات، يمكن للمستخدم السابق أن يقضي بقية حياته في انتظار عدم حدوث أي شيء. هذا ما يحدث للغالبية العظمى من أولئك الذين يتوقفون عن استخدام طريقة قوة الإرادة.

كثيرًا ما يسأل الناس عن مغزى الخمسة أيام والثلاثة أسابيع. هل هي مجرد فترات طويلة من فراغ؟ لا، على الرغم من أنها ليست تواريخ محددة، إلا أنها تعكس تراكم ردود الفعل على مر السنين. بعد حوالي خمسة أيام من التوقف هو عندما

يتوقف المستخدم السابق عن الإدمان باعتباره المهنة الرئيسية لعقله. يختبر معظم المستخدمين السابقين اكتشافًا خلال هذه الفترة، بشكل عام في المواقف المجهدة أو الاجتماعية التي لم يكن من الممكن في وقت ما التعامل معها أو الاستمتاع بها بدون زيارة الحريم. لقد أدركت فجأة أنك لا تستمتع بها أو تتعامل معها فحسب، بل إن فكرة الإباحية لم تخطر ببالك مطلقًا. من تلك النقطة عادة ما يكون الإبحار عاديًا. هذا عندما تعلم أنك حر.

إنها تجربتي وتجربة العديد من الآخرين الذين يحاولون التوقف عن استخدام طريقة قوة الإرادة التي كانت حوالي فترة الثلاثة أسابيع عندما تفشل المحاولات الأكثر جدية للتوقف. ما يحدث عادة هو أنه بعد حوالي ثلاثة أسابيع تشعر أنك فقدت الرغبة في مشاهدة المواد الإباحية. أنت بحاجة إلى إثبات ذلك لنفسك، لذلك قفزت على المتصفح لزيارة الحريم الخاص بك. إنه شعور غريب تثبت أنك ركلته. ولكن في هذه العملية، تقوم بدهن الزحليقة، الدلتافوسبي بفضل اندفاع الدوبامين الطازج، وهو ما كان جسمك يتوق إليه خلال الأسابيع الثلاثة الماضية. بمجرد الانتهاء من الفعل، يبدأ الدوبامين في مغادرة جسمك. يظهر صوت صغير "من جديد، لم تقم بركله، تريد واحدة أخرى."

لا تندفع إلى الوراء على الفور لأنك لا تريد أن تتعاطف مرة أخرى، مما يسمح بمرور فترة آمنة. عندما تشعر بالإغراء التالي، يمكنك أن تقول لنفسك "حسنًا، لم أتعثر مرة أخرى، لذلك لا ضرر من وجود شخص آخر." أنت بالفعل في طريقك إلى أسفل المنحدر الزلق. مفتاح المشكلة ليس انتظار لحظة الدهشة، ولكن إدراك أنه بمجرد إغلاق المتصفح، ينتهي الأمر. لقد قطعتَ إمداد وحشك الصغير بالأكسجين. لا يمكن لأي قوة على الأرض أن تمنعك من أن تكون حراً، إلا إذا كنت تتأقلم مع الأمر أو تنتظر الدهشة. اذهب واستمتع بالحياة؛ التعامل معها منذ البداية. ستأتي اللحظة قريبا.

الفصل 28

الزيارة الأخيرة

بعد أن قررت التوقيت، أنت الآن جاهز لزيارة حريمك للمرة الأخيرة. قبل القيام بذلك، تحقق من الأساسيتين.

1. هل تشعر بالتأكد من النجاح؟
2. هل ينتابك شعور بالحزن والكآبة، أو شعور بالإثارة بأنك على وشك تحقيق شيء رائع؟

إذا كانت لديك أي شكوك، أعد قراءة الكتاب أولاً. تذكر أنك لم تقرر أبدًا الوقوع في الفخ الإباحية، لكن الفخ مصمم لاستعبادك مدى الحياة. من أجل الهروب، عليك اتخاذ القرار الإيجابي بأنك على وشك التوقف والقيام بزيارتك النهائية.

تذكر أن السبب الوحيد لقراءتك لهذا الكتاب حتى الآن هو أنك تحب الهروب بشدة. لذا اتخذ هذا القرار الإيجابي الآن، وتعهد رسميًا أنه عندما تغلق نافذة متصفحك الخاص، سواء أكان ذلك سهلاً أم صعبًا، فلن تزور حريمك مرة أخرى. ربما تشعر بالقلق من أنك قد تعهدت بهذا التعهد عدة مرات في الماضي وما زلت تفشل، أو أنك ستضطر إلى المرور بصدمة مروعة. لا تخف، أسوأ شيء يمكن أن يحدث هو أن تفشل، لذلك **ليس لديك ما تخسره على الإطلاق**، بل ستكسب الكثير.

لكن توقف حتى عن التفكير في الفشل، فالحقيقة الجميلة هي أنه ليس من السهل جدًا الإقلاع فحسب، بل يمكنك أيضًا الاستمتاع بهذه العملية. هذه المرة ستستخدم الطريقة السهلة! كل ما عليك فعله هو اتباع التعليمات البسيطة التي سيتم إعطاؤها لك.

1. اجعل التعهد الرسمي الآن وتعني ذلك.
2. تصفح الصور والمقاطع الموجودة على الموقع المفضل لديك بوعي، واطلع على المحاولات اليائسة من قبل مديري الموقع والممثلين وحتى الهواة لتضخيم الصدمة والتجديد والطبيعة الخارقة لبضائعهم واسأل نفسك أين المتعة.
3. عندما تغلق المتصفح أخيرًا، لا تفعل ذلك بشعور "يجب ألا أزور حريمًا آخر على الإنترنت مرة أخرى" أو "لا يُسمح لي بزيارة شخص آخر" ولكن بدلاً من ذلك أشعر بالحرية، مثل "أليس هذا رائع؟ أنا حر! أنا لم أعد عبدا للإباحية! لست مضطرًا لزيارة هذه المواقع المقززة في حياتي مرة أخرى."
4. كن على علم أنه لبضعة أيام، سيكون هناك القليل من المواد الإباحية داخل معدتك. قد تكون على دراية فقط بالشعور بالرغبة في جلسة. تمت الإشارة إلى الوحش الإباحي الصغير على أنه الرغبة الجسدية الطفيفة في تناول الدوبامين. بالمعنى الدقيق للكلمة، هذا غير صحيح، ومن المهم أن نفهم السبب. نظرًا لأن موت هذا الوحش الصغير يستغرق ما يصل إلى ثلاثة أسابيع، يعتقد المستخدمون السابقون أن الوحش الصغير سيستمر في التوق إليه بعد زيارة الحريم النهائية عبر الإنترنت، وبالتالي يجب عليهم استخدام قوة الإرادة لمقاومة الإغراء خلال هذه الفترة. الأمر ليس كذلك، فالجسم لا يشتهي المواد الإباحية المحفزة للدوبامين، فقط الدماغ يشتهي.

إذا شعرت برغبة في إلقاء نظرة خاطفة خلال الأيام القليلة المقبلة، فإن عقلك لديه خيار بسيط. يمكن أن يفسر هذا الشعور على حقيقته - شعور فارغ غير آمن بدأ بالزيارة الأولى إلى موقع إباحي عبر الإنترنت وتواصله كل موقع لاحق، وتقول لنفسك **"الحمد لله! أنا لم أعد مستخدما!"**

أو يمكنك أن تبدأ في اشتهاء المواد الإباحية وتعويض ما تبقى من حياتك. فقط فكر للحظة، ألن يكون هذا شيئًا غبيًا بشكل لا يصدق؟ أن أقول، "لا أريد مشاهدة الأفلام الإباحية مرة أخرى" ثم أقضي بقية حياتك قائلا "أحب زيارة "؟ هذا ما يفعله أولئك الذين يستخدمون طريقة قوة الإرادة، ولا عجب أنهم يشعرون ببؤس شديد. يقضون بقية حياتهم في محاولة يائسة لشيء يأملون بشدة أنه لن يحصلوا عليه أبدًا. لا عجب أن ينجح القليلون والقليل الذين لا يشعرون أبدًا بالحرية الكاملة.

> "احصل على هذه الصورة الذهنية بوضوح في ذهنك، فقد تكون مفيدة جدًا في التغلب على قوة المحفزات الخارجية لإزعاجك. شاهد نفسك جالسًا بهدوء، وترك الهاتف يرن، متجاهلًا إشارته، غير متأثر بأمره. على الرغم من أنك تدرك ذلك، إلا أنك لم تعد تمانع أو تطيعه. أيضًا، ضع في اعتبارك بوضوح حقيقة أن الإشارة الخارجية في حد ذاتها ليس لها قوة عليك، ولا قوة لتحريكك. في الماضي كنت تطيعها وتستجيب لها بدافع العادة البحتة. يمكنك، إذا كنت ترغب في ذلك، تكوين عادة جديدة لعدم الاستجابة.
>
> لاحظ أيضًا أن فشلك في الاستجابة لا يتمثل في القيام بشيء ما، أو بذل جهد، أو المقاومة أو القتال، ولكن عدم القيام بأي شيء - في الاسترخاء من الفعل. أنت فقط تسترخي وتتجاهل الإشارة وتترك الاستدعاءات تذهب أدراج الرياح. رنين الهاتف هو تشبيه رمزي لأي محفز خارجي آخر قد تتحكم فيه عادة وتختار الآن تغيير تلك العادة عن قصد."
>
> - كتاب علم التحكم النفسي لماكسويل مالتز، الفصل 12

إن الشك والانتظار هو ما يجعل الإقلاع أمرًا صعبًا، **لذا لا تشك أبدًا في قرارك** لأنك تعلم أنه القرار الصحيح. إذا بدأت في الشك في ذلك، فسوف تضع نفسك في موقف لا يكسب فيه أي شيء . بائسة بينما تتوق إلى زيارة ولكن لا تستطيع القيام بها. بغض النظر عن النظام الذي تستخدمه، ما الذي تحاول تحقيقه عند الإقلاع عن الإباحية؟ ألا تشاهدها مرة أخرى؟ لا! يقوم العديد من المستخدمين السابقين بذلك ولكنهم يمضون بقية حياتهم في الشعور بالحرمان.

ما الفرق بين المستخدمين وغير المستخدمين؟ لا يحتاج غير المستخدمين إلى مشاهدة الأفلام الإباحية ولا يرغبون في ذلك، فهم بلا رغبة ولا يحتاجون إلى ممارسة قوة الإرادة حتى لا يشاهدوها. هذا ما تحاول تحقيقه وهو في وسعك تمامًا القيام بذلك. لست مضطرًا إلى الانتظار حتى تتوقف عن اشتهاء المواد الإباحية أو أن تصبح غير مستخدم، فقد اكتملت اللحظة التي تغلق فيها نافذة المتصفح النهائية هذه، مما يؤدي إلى قطع إمداد الدوبامين: **أنت بالفعل لست مستخدمًا سعيدًا!**

ستظل غير مستخدم سعيدًا بشرط:

1. أن لا تشك في قرارك أبدًا.

2. لا تنتظر لتصبح غير مستخدم. إذا قمت بذلك، فستنتظر فقط عدم حدوث أي شيء وتسبب الرهاب.
3. لا تحاول عدم التفكير في الإباحية أو الانتظار حتى تأتي "لحظة الدهشة"، مما يؤدي إلى حدوث رهاب.
4. لا تستخدم البدائل.
5. ترى جميع المستخدمين الآخرين كما هم بالفعل وتشفق عليهم بدلاً من أن تحسدهم.

سواء كانت أيامًا جيدة أو سيئة، لا تغير حياتك لمجرد أنك استقلت. إذا قمت بذلك، فسوف تقوم بتضحية حقيقية عندما لا تكون هناك حاجة لذلك. تذكر أنك لم تتخلى عن الحياة. أنت لم تتخل عن أي شيء. على العكس من ذلك، لقد شفيت نفسك من مرض مروع وهربت من سجن ماكر. مع مرور الأيام وتحسن صحتك -جسديًا وعقليًا-، ستظهر الارتفاعات أعلى والأدنى أقل مما كانت عليه عندما كنت مستخدمًا. عندما تفكر في الإباحية خلال الأيام القليلة المقبلة أو بقية حياتك، فكر في:

"الحمد لله! أنا لم أعد مستخدما!"

28.1 تحذير نهائي

لا يوجد مستخدم، إذا أتيحت له فرصة العودة إلى الوقت الذي كان قبل أن يصبح مدمنًا على المعرفة التي لديه الآن، فسيختار البدء. يعيش عشرات الآلاف ممن نجحوا في التخلص من هذه العادة لسنوات عديدة حياة سعيدة تمامًا، لكنهم وقعوا في الفخ مرة أخرى. أنا على ثقة من أن هذا الكتاب سيساعدك في العثور على أنه من السهل نسبيًا التوقف. لكن كن حذرًا، فالمستخدمون الذين يجدون سهولة في التوقف ويجدونها بنفس سهولة البدء من جديد، **لا تقع في فخ هذا الفخ.**

بغض النظر عن المدة التي توقفت فيها أو مدى ثقتك في أنك لن تصبح مدمن مخدرات مرة أخرى، اجعل عدم مشاهدة المواد الإباحية لأي سبب من الأسباب قاعدة في حياتك. قاوم التلميحات والتلميحات في وسائل الإعلام، وتذكر كيف يروجون لصورتهم عن "الانفتاح" من خلال إدخال الإباحية في الاتجاه السائد؛ غير مدركين أن الاباحية على الإنترنت والاستمناء القهري هم قاتلة للعلاقات وللإحساس الشخصي بالرفاهية لعدد كبير من الرجال وبعض النساء.

تذكر أن أول نظرة خاطفة أو زيارة لن تفيدك شيئًا. لن يكون لديك آلام انسحاب لتخفيفها وستجعلك تشعر بالفزع. ما سيفعله هو وضع متعة اندفاع الدوبامين في عقلك ودماغك، وسيخبرك صوت صغير في الجزء اللاواعي من عقلك أنك تريد شخصًا آخر. ثم لديك خيار أن تكون بائسًا لبعض الوقت، أو أن تبدأ السلسلة الكاملة مرة أخرى.

الفصل 29

ردود الفعل

الحرب ليست ضد المستخدمين، لكنها ضد فخ صناعة الإباحية، ويتم شنها لسبب بسيط هو أنني أستمتع بها. في كل مرة أسمع فيها عن هروب مستخدم من السجن، أشعر بسعادة غامرة. لكن هذه المتعة لم تخلو من إحباط كبير، ناتج بشكل أساسي عن فئتين من مستخدمي المواد الإباحية. على الرغم من التحذير الوارد في الفصل السابق، فأنا أتفاجأ باستمرار بعدد أولئك الذين يجدون سهولة في التوقف، لكنهم أصبحوا مدمنين في وقت لاحق، ووجدوا أنهم لا يستطيعون النجاح في المرة القادمة.

يبدو الأمر أشبه بإحضار شخص ما إلى رقبته في مستنقع وعلى وشك الانزلاق. أنت تساعدهم في إخراجهم وهم ممتنون ولكن بعد ستة أشهر يغوصون مباشرة في المستنقع. المستخدمون الذين يجدون سهولة في التوقف والبدء من جديد يطرحون مشكلة خاصة، ولكن عندما تحصل على خدمة مجانية **أرجوك، أرجوك، لا ترتكب نفس الخطأ.** إنهم يعتقدون أن مثل هؤلاء الناس يبدأون من جديد لأنهم ما زالوا مدمنين ويفقدون الدوبامين. في الواقع، يجدون التوقف أمرًا سهلاً لدرجة أنهم يفقدون خوفهم من الإباحية. يفكرون، "يمكنني الحصول على جلسة غريبة، وحتى لو اندمجت مرة أخرى، سأجد أنه من السهل التوقف."

أخشى أن الأمر لا يعمل بهذه الطريقة، فمن السهل إيقاف الإباحية ولكن من المستحيل التحكم في الإدمان. الشيء الوحيد الضروري لإيقاف الإباحية هو عدم استخدامه.

الفئة الأخرى من المستخدمين المحبطين هم أولئك الذين يخافون من محاولة التوقف، أو عندما يفعلون ذلك، يجدون صعوبة كبيرة. يبدو أن الصعوبات الرئيسية هي التالية.

الخوف من الفشل. ليس هناك عيب في الفشل، لكن عدم المحاولة هو غباء واضح. انظر إلى الأمر بهذه الطريقة، فأنت تختبئ من لا شيء. أسوأ شيء يمكن أن يحدث هو أنك تفشل، وفي هذه الحالة لن تكون أسوأ مما أنت عليه الآن. فكر فقط كم سيكون الأمر رائعًا أن تنجح. إذا لم تقم بالمحاولة، فقد ضمنت الفشل بالفعل.

الخوف من الألم والتعاسة. لا تقلق بشأن ذلك، فقط فكر: ما الشيء المروع الذي يمكن أن يحدث لك إذا لم تشاهد المواد الإباحية مرة أخرى؟ لا شيء مطلقا. ستحدث أشياء فظيعة إذا قمت بذلك. على أي حال، فإن الذعر سببه الدوبامين وسيختفي قريبًا. أكبر مكسب هو التخلص من هذا الخوف. هل تعتقد حقًا أن المستخدمين مستعدون لتلاشي الاختراقات أو الأداء الجنسي غير الموثوق به أو المتعة الوهمية التي يحصلون عليها من الإباحية؟ إذا وجدت نفسك تصاب بالذعر، فسيساعدك التنفس العميق. إذا كنت مع أشخاص آخرين ويثيرون حرجًا عليك، فهرب منهم واذهب إلى المرآب، أو إلى مكتب فارغ أو إلى مكان ما.

إذا كنت تشعر بالرغبة في البكاء، فلا تخجل. البكاء هو طريقة طبيعية لتخفيف التوتر. لم يبكي أحد على الإطلاق دون أن يشعر بتحسن بعد ذلك. أحد الأشياء الفظيعة التي نفعلها للشباب هو تكييفهم على عدم البكاء. يمكنك رؤيتهم وهم يحاولون مقاومة الدموع، ولكن شاهدهم وهم يطحنون أسنانهم. نحن نعلم أنفسنا ألا نظهر المشاعر، لكن ليس من المفترض حبسها في الداخل. تصرخ أو تصرخ أو تنتابك نوبة غضب. تركل شيئًا. اعتبر كفاحك بمثابة مباراة ملاكمة لا يمكنك أن تخسرها. لا أحد يستطيع أن يوقف الوقت، كل لحظة تمر بهذا الوحش الصغير بداخلك يموت. استمتع بانتصارك الحتمي.

عدم اتباع التعليمات. بشكل لا يصدق، يقول بعض المستخدمين أن الطريقة لم تنجح معهم. ثم يصفون كيف تجاهلوا ليس فقط واحدة من التعليمات ولكنهم تجاهلوها جميعًا تقريبًا. من أجل الوضوح، تم تلخيصها كقائمة مراجعة في نهاية هذا الفصل.

الفهم الخاطئ للتعليمات. يبدو أن المشاكل الرئيسية هي:

"لا أستطيع التوقف عن التفكير في الإباحية." بالطبع لا يمكنك وإذا حاولت، عليك إنشاء رهاب، لما كانت قادمة بائسة. انها مثل محاولة النوم ليلا. كلما حاولت أكثر، أصبح الأمر أكثر صعوبة. لا يهم إذا كنت تفكر في الإباحية لمدة تسعين بالمائة من حياتك، فهذا ما تعتقد أنه مهم. إذا كنت تفكر في "أوه، أنا أحب النظر إلى الإباحية" أو "متى سأكون حرا؟" ستكون بائسا. إذا كنت تفكر بدلاً من ذلك في "الحمد لله! أنا حر!" سوف تكون سعيدًا.

"متى يموت الوحش الإباحي الصغير؟" تدفق الدوبامين يترك جسمك بشكل سريع جدا، ولكن من المستحيل أن أقول عندما جسمك سوف تتوقف سو وما يليها تعافي من الإحساس الجسدي طفيف الانسحاب الدوبامين. هذا الشعور الفارغ غير الآمن مطابق للجوع العادي أو الاكتئاب أو التوتر. كل ما يفعله الإباحية هو زيادة مستواه. هذا هو السبب في أن المستخدمين الذين يتوقفون عن استخدام طريقة قوة الإرادة لا يكونون متأكدين تمامًا مما إذا كانوا قد ركلوها، حتى بعد أن توقف أجسامهم عن مقاومة انسحاب الدوبامين. إذا كانوا يعانون من الجوع الطبيعي أو الإجهاد، فإن أدمغتهم لا يزال يخبرهم أن هذا سبب وجيه للمطالبة بجلستهم الصحيحة. النقطة المهمة هي أنك لست مضطرًا إلى انتظار ذهاب الرغبة الشديدة، فهي طفيفة جدًا لدرجة أننا لا نعرف حتى أنها موجودة، ونعرفها فقط على أنها شعور بالرغبة. عندما تترك طبيب الأسنان، هل تنتظر حتى يتوقف فكك عن الألم؟ بالطبع لا تفعل ذلك، ستواصل حياتك. على الرغم من أن فكك لا يزال يؤلمك، إلا أنك سعيد.

لا تنتظر حتى تغادر عمليات السحب لأنك ستثير الشك من خلال سؤال نفسك باستمرار "كم من الوقت سيستغرق هذا؟ هل أنا حر حتى إذا لم أشعر بأي فرق؟" الخوف هو الألم الفعلي، وبالتالي فإن انتظار تحسن الحياة بعد الإقلاع سيخلق شكًا. الانسحاب غير محسوس ما لم تخاف منه، والتحسينات الهائلة في علم الأعصاب بطيئة، لذلك إذا انتظرت لتشعر بالفرق، فستشعر وكأن شيئًا لا يحدث، مما يخلق شكًا.

"لحظة الدهشة لم تأت بعد." إذا انتظرت ذلك، فأنت تسبب فقط رهابًا آخر، لقد توقفت مرة واحدة لمدة ثلاثة أسابيع على طريقة قوة الإرادة. أثناء محادثتي مع صديق قديم، سألني عن حالتي. أجبته: "لقد نجوت ثلاثة أسابيع". تساءل: "ماذا تقصد، لقد نجوت ثلاثة أسابيع؟" قلت، "لقد قضيت ثلاثة أسابيع بدون الإباحية." قال: "ماذا ستفعل؟ البقاء على قيد الحياة بقية حياتك؟ ماذا تنتظر، لقد فعلت ذلك. أنت لست مستخدمًا."

فكرت، "إنه محق تمامًا، ماذا أنتظر؟" لسوء الحظ، بسبب عدم فهم الفخ، عدت قريبًا ولكن لوحظت النقطة. تصبح غير مستخدم عند إغلاق المستعرض الخاص بك. الشيء المهم هو أن تكون غير مستخدم سعيدًا من البداية.

"ما زلت أتوق إلى الإباحية." إذن أنت غبي جدًا. كيف تدعي أنك تريد أن تكون غير مستخدم ثم تقول أنك تريد الإباحية؟ هذا تناقض. إذا قلت أنك تريد الإباحية، فأنت تقول أنك تريد أن تكون مستخدمًا. لا يرغب غير المستخدمين في زيارة مواقع الإباحية المثيرة للاشمئزاز. أنت تعرف بالفعل ما تريد أن تكون، لذا توقف عن معاقبة نفسك.

"لقد اخترت الخروج من الحياة." لماذا؟ كل ما عليك فعله هو التوقف عن قتل نفسك والبدء في تنشيط نفسك بدلاً من ذلك. ليس عليك التوقف عن العيش على الإطلاق. الأمر بهذه البساطة، في اليومين المقبلين سيكون لديك صدمة طفيفة في حياتك. سيعاني جسمك من التفاقم غير المحسوس تقريبًا للانسحاب من المطالب والمطالبات بزيادة الدوبامين. الآن، ضع هذا في الاعتبار: أنت لست أسوأ مما كنت عليه. هذا ما كنت تعانيه طوال حياتك، في كل مرة كنت فيها نائمًا، في السوبر ماركت، أو المكتبة. لا يبدو أنه يزعجك عندما كنت مستخدمًا، وإذا لم تتوقف، فستستمر في مقاومة هذه المحنة لبقية حياتك.

الإباحية وهزات الجماع لا تصنع المناسبات، إنها تحرمك منها. حتى عندما لا يزال جسمك يتوق إلى الدوبامين، فإن الوجبات والمناسبات الاجتماعية رائعة. الحياة رائعة، اذهب إلى الوظائف الاجتماعية. تذكر أنك لست محرومًا، فهم كذلك. كل واحد منهم سيحب أن يكون في وضعك، لو عرف فقط. استمتع بكونك تطلب معاملة خاصة من الناس ومركزًا للاهتمام. يعد التوقف عن الإباحية نقطة محادثة رائعة، حيث يستمتعون بسرور لا يمكنهم فعله. سوف يفاجأ أصدقاؤك وأقرانك برؤية أنك، كنت خجولًا ومتعبًا في السابق، أصبحت الآن سعيدًا ومبهجًا. ستستمتع بالحياة منذ البداية، ليست هناك حاجة للحسد على التقاط الفنانين في الحفلات، سوف يحسدونك - إذا كانوا يعرفون فقط.

"أنا بائس وسريع الانفعال." هذا فشل في اتباع التعليمات. اكتشف أي واحد هو. بعض الناس يفهمون ويؤمنون بكل ما هو مكتوب، لكنهم ما زالوا يبدؤون بالشعور بالهلاك والكآبة، وكأن شيئًا فظيعًا كان يحدث. أنت لا تفعل فقط ما ترغب في القيام به، ولكن أيضًا ما يريده كل مستخدم على هذه الأرض. مع أي طريقة للتوقف، يحاول

المستخدم السابق تحقيق إطار ذهني معين، لذلك تتخلل كل فكرة متعلقة بالإباحية "الحمد لله! أنا حر!" إذا كان هذا هو هدفك، فلماذا تنتظر؟ ابدأ في هذا الإطار الذهني ولا تفقده أبدًا، لا يوجد بديل.

"أكملت أسبوع / شهر / ستة أشهر جيدة لكنني عدت إلى الفخ." تذكر، الخوف هو الألم نفسه. يؤدي الاستسلام إلى الشعور بالخوف إلى مزيد من الخوف، وإطعام الوحش الصغير الضعيف والنجاح في إخضاع غير المستخدم للاعتقاد بأنهم مرتبطون بها مدى الحياة. في الواقع، لم يتغير تصورهم لغسيل الدماغ، لكنهم أعطوا الدوبامين لعملية التفكير. هذا من خلال التعريف يسقط إلى الأمام ولكنه فشل في اتباع التعليمات. افهم أي واحد أدناه وابتهج.

29.1 قائمة المراجعة

إذا اتبعت هذه التعليمات، فلا يمكنك الفشل بإذن الله:

1. تعهد رسميًا بعدم الدخول على الإنترنت مطلقًا لزيارة حريمك أو الاكتفاء بالصور الثابتة أو التصالح مع الرسومات المثيرة أو أي شيء يحتوي على محفزات غير طبيعية، والتزم بعهدك.
2. اجعل هذا الأمر واضحًا في ذهنك: لا يوجد شيء على الإطلاق للتخلي عنه. من خلال ذلك، لا يعني ذلك أنك ستكون أفضل عندما تترك الاستمناء على الإباحية (لقد كنت تعرف هذا طوال الوقت)؛ ولا هذا على الرغم من عدم وجود سبب منطقي وراء كونك مستخدمًا للإباحية، فإنك تحصل على بعض المتعة أو العكاز منه، وإلا فلن تفعل ذلك. ما يعنيه هو **عدم وجود متعة حقيقية أو عكاز في استخدام الإباحية.** إنه مجرد وهم، مثل ضرب رأسك بالحائط للحصول على المتعة عندما تتوقف.
3. لا يوجد شيء مثل مستخدم مضمون. أنت مجرد واحد من مئات الملايين الذين وقعوا في الفخ الدقيق. مثل الملايين من المستخدمين السابقين الذين اعتقدوا ذات مرة أنهم لا يستطيعون الهروب، لقد هربت.
4. إذا كنت في أي وقت في حياتك تزن إيجابيات وسلبيات ممارسة الاستمناء على الإباحية، فإن الاستنتاج الساحق سيكون دائمًا "توقف عن فعل ذلك. أنت أحمق!" لا شيء سيغير ذلك. لقد كان الأمر دائمًا على هذا النحو وسيظل دائمًا كذلك. بعد أن اتخذت ما تعرف أنه القرار الصحيح، لا تعذب نفسك أبدًا بالشك. ينطبق الرهان المربح بشكل مثالي على الاستمناء على الإباحية، مع عدم وجود فرصة للخسارة، وفرص عالية للمكاسب، وفرص عالية لتجنب الخسائر.
5. لا تحاول ألا تفكر في الإباحية، أو تقلق من أنك تفكر فيها باستمرار. كلما فكرت في الأمر، سواء اليوم أو غدًا أو بقية حياتك، فكر في **"الحمد لله! أنا لم أعد مستخدمًا!"**
6. **لا** تستخدم أي شكل من أشكال البديل. **لا** تتحدى نفسك بإبقاء الكمبيوتر المحمول بجانبك أثناء نومك. لا تتجنب المسرحيات أو الأفلام أو المجلات. **لا** تغير نمط حياتك بأي شكل من الأشكال لمجرد أنك توقفت. إذا اتبعت التعليمات المذكورة أعلاه، فستختبر قريبًا "لحظة الدهشة"، ولكن:

7. لا تنتظر أن تأتي "لحظة الدهشة". ما عليك سوى المضي قدمًا في حياتك، والاستمتاع بالانتعاش والتعامل مع الانخفاضات. سوف تصل إليها في لحظة ما.

الفصل 30

ساعد أولئك الموجودين على متن السفينة الغارقة

يشعر مستخدمو المواد الإباحية بالذعر في الوقت الحاضر، حيث يشعرون بالتغيرات في الطريقة التي ينظر بها الرجال والنساء إلى الإباحية على الإنترنت. تتم دراسة طبيعة إدمان المواد الإباحية على الإنترنت بشكل متزايد، ويُنظر إليها الآن على أنها مختلفة عن المواد الإباحية التقليدية. يثير الجفاء والتوافر القلق حتى في قلوب مؤيدي الإباحية. كما أنهم يشعرون أن حملتهم الشعواء من أجل حرية التعبير والفكر يتم اختطافها من قبل عناصر مختلفة. يجعل الغرب المتوحش للإنترنت غير الخاضع للسيطرة من المستحيل تقريبًا فرض قيود عمرية على المنبهات غير العادية. من المؤسف أن هذا لن ينتهي في أي وقت قريب، لكن مئات الآلاف من المستخدمين يتوقفون، مع إدراك معظم المدمنين للدراسات التي تظهر أوجه التشابه بين الإباحية وإدمان المواد. في كل مرة يغادر فيها المستخدم السفينة الغارقة، يشعر الأشخاص الذين تركوا عليها بمزيد من التعاسة.

يعرف كل مستخدم بشكل غريزي أنه من السخف تخريب الذات وقضاء بعض الوقت أمام وحدات البكسل ثنائية الأبعاد، مما يؤدي إلى زيادة كبيرة في أدمغتهم وفي عملية تطوير المسارات العصبية التي تضمن ضعف الأداء الجنسي. إذا كنت لا تزال تعتقد أنه أمر سخيف، فحاول التحدث إلى مجلة إباحية تقف في وسط مدينتك واسأل نفسك ما هو الفرق. واحدة فقط. لا يمكنك الحصول على متعة الدفء والألفة بهذه الطريقة. إذا كان بإمكانك التوقف عن شراء السجائر في كل مرة تذهب فيها لشراء البقالة، يمكنك بالتأكيد التوقف عن زيارة الحريم عبر الإنترنت. لا يمكن للمستخدمين العثور على أسباب منطقية لمشاهدة المواد الإباحية، لكنهم لا يشعرون بالسخافة إذا فعلها الآخرون أيضًا.

يكذب المستخدمون بشكل صارخ بشأن عادتهم، ليس فقط للباحثين ومن حولهم، ولكن على أنفسهم. عليهم أن يفعلوا ذلك، فغسيل الدماغ ضروري إذا كانوا يحتفظون ببعض احترام الذات. إنهم يشعرون بالحاجة إلى تبرير "عادتهم" ليس فقط لأنفسهم ولكن لغير المستخدمين. إنهم يعلنون إلى الأبد عن المزايا الوهمية للإباحية بوسائل أكثر دقة.

إذا توقف المستخدم عن طريق استخدام طريقة الإرادة، فإنه لا يزال يشعر بالحرمان، ويميل إلى أن يصبح أنينًا. كل هذا يفعله هو إطلاع المستخدمين الآخرين على مدى صوابهم في الاستمرار في الاستخدام. إذا نجح المستخدم السابق في التخلص من هذه العادة، فسيكون ممتنًا بعد ذلك لأنه لم يعد مضطرًا إلى خوض حياته في تخريب الذات أو إهدار الطاقة ولا يحتاج إلى تبرير نفسه. تذكر أن الخوف هو الذي يبقي رأس المستخدم في الرمال، ويتساءل فقط عن سلوكه عند التوقف. ساعد المستخدم بإزالة تلك المخاوف. أخبرهم كم هو رائع ألا تضطر إلى العيش في سجن، كم هو جميل أن تستيقظ في الصباح وأنت تشعر بصحة جيدة بدلًا من نقص الطاقة وكراهية الذات، كم هو رائع أن تتحرر من العبودية لتستمتع بحياتك كلها وتتخلص من الظلال السوداء. أو الأفضل من ذلك، حثهم على قراءة هذا الكتاب.

من الضروري عدم التقليل من شأن المستخدم المتزوج بالإشارة إلى أنه يفسد علاقته عمدًا أو أنه بطريقة ما غش أو غير نظيف. هناك اعتقاد خاطئ شائع بأن المستخدم السابق هو الأسوأ في هذا الجانب. هذا المفهوم له بعض الجوهر، ولكنه يرجع عمومًا إلى طريقة قوة الإرادة للتوقف. لأن المستخدم السابق -على الرغم من أنه تخلص من هذه العادة- لا يزال يحتفظ بجزء من غسيل الدماغ ولا يزال يعتقد أنه قد قدم تضحية. يشعرون بالضعف وردة فعلهم الدفاعية هي مهاجمة مستخدم المواد الإباحية.

قد يعزز هذا غرور المستخدم السابق، لكنه لا يفعل شيئًا لمساعدة المستخدم. كل ما يفعله هو وضع ظهره على الحائط، مما يجعلهم يشعرون بمزيد من البؤس وبالتالي حاجتهم إلى الإباحية أكبر. على الرغم من أن التغيير في موقف المؤسسة الطبية تجاه الإباحية على الإنترنت هو السبب الرئيسي وراء توقف العديد من المستخدمين، إلا أنه لا يسهل القيام بذلك. في الواقع، إنه يجعل الأمر أكثر صعوبة. يعتقد معظم المستخدمين في الوقت الحاضر أنهم يتوقفون بشكل أساسي لأسباب صحية. هذا ليس صحيحًا تمامًا.

على الرغم من أن المخاطر الصحية الهائلة هي السبب الرئيسي للإقلاع، إلا أن المستخدمين دأبوا على تخريب رجولتهم لسنوات ولم يحدث أدنى فرق. السبب الرئيسي وراء توقف المستخدمين هو أن المجتمع بدأ في رؤية الإباحية غير مقنعة على حقيقتها: إدمان المخدرات. تتغير مواقف المجتمعات ببطء - سيطرح العديد من الشركاء الآن أسئلة إذا كنت تستخدم الكمبيوتر المحمول في منتصف الليل.

يعد الحظر الكامل على المواد الإباحية في بعض البلدان أو عدم توفر الإنترنت أمثلة كلاسيكية على معضلة المستخدم المتنقل. بشكل عام، يتخذون الموقف الذي سيساعدهم على تقليل تناولهم. والنتيجة هي أنه بدلاً من يوم أو يومين في اليوم، وهو ما لم يستمتعوا بأي منهما، يمتنعون عن المشاهدة لمدة أسبوع كامل. ومع ذلك، خلال فترة الامتناع القسري هذه، لن يتم حرمانهم عقليًا فقط في انتظار مكافأتهم، بل يتوق أجسادهم أيضًا. أوه، ما مدى أهمية زيارة الحريم عبر الإنترنت عندما يُسمح بها في النهاية.

الامتناع القسري عن ممارسة الجنس لا يقلل في الواقع من المدخول لأن المستخدم ينغمس في نفسه أكثر عندما يُسمح له في النهاية بأن يكون بمفرده. كل ما يفعله هو أن يدرس في ذهن المستخدم مدى قيمة الإباحية على الإنترنت ومدى اعتمادهم عليها. إن الجانب الأكثر غدرًا لهذا الامتناع القسري هو تأثيره على المراهقين. نحن نسمح لمختطفي "حرية التعبير"، منتجي المواد الإباحية، باستهداف المراهقين التعساء لجعلهم مدمنين في المقام الأول. بعد ذلك، في الفترة التي ربما تكون أكثر الأوقات إرهاقًا في حياتهم، عندما يحتاجون إلى الإباحية في عقولهم المضللة أكثر من أي شيء آخر، نبتزهم للاستسلام بسبب الأذى الذي يسببونه لأنفسهم.

والكثير منهم غير قادرين على القيام بذلك ويضطرون، دون أي خطأ من جانبهم، إلى تحمل عقدة الذنب لبقية حياتهم. ينجح الكثيرون ويسعدهم القيام بذلك، فيفكرون، "حسنًا. سأفعل هذا الآن وبعد أن ينتهي سأعالج على أي حال." ثم يأتي الألم والخوف من العثور على عمل ونضالات أخرى للبالغين، تليها أكبر "ذروة" في حياتهم - العثور على وظيفة. انتهى الألم

والخوف، ويشعرون بالأمان الآن، عادت آلية الزناد القديمة إلى العمل. لا يزال جزء من غسيل الدماغ موجودًا وقبل أن تختفي رائحة الكمبيوتر المحمول الجديد للعمل، يكون المستخدم على عتبة الحريم المفضل لديهم على الإنترنت. ابتهاج المناسبة تمنع الشعور بالاشمئزاز من أذهانهم، وليس لديهم أي نية في أن يصبحوا مدمنين مرة أخرى، لكن مجرد نظرة خاطفة واحدة لا يمكن أن تؤذي... فات الأوان! لقد تم ربطهم بالفعل مرة أخرى.

سيبدأ الشغف القديم للوحش الصغير مرة أخرى، وحتى إذا لم يتم ربطه مرة أخرى على الفور، فمن المحتمل أن يصيبه الاكتئاب اللاحق . من الغريب أنه على الرغم من أن مدمني الهيروين مجرمون في القانون، فإن استجابة المجتمع تساعد هؤلاء الأفراد. دعونا نتبنى نفس الموقف تجاه مستخدم الإباحية المسكين. إنهم لا يفعلون ذلك لأنهم يريدون ذلك، ولكن لأنهم يعتقدون أن عليهم ذلك. على عكس مدمن الهيروين، فإنهم عادة ما يواجهون سنوات من التعذيب النفسي والجسدي. نقول دائمًا أن الموت السريع أفضل من الموت البطيء، لذلك لا تحسد مستخدم الإباحية المسكين. **إنهم يستحقون شفقتك.**

الفصل 31

نصيحة لغير المستخدمين

31.1 ساعد في إيصال الكتاب إلى أصدقائك الذين يستخدمون الإباحية

أولاً، قم بدراسة محتويات هذا الكتاب وحاول أن تضع نفسك مكان المستخدم. لا تجبرهم على قراءة هذا الكتاب بإخبارهم أنهم يدمرون صحتهم أو يلعبون بالنار. إنهم يعرفون هذا أفضل منك. لا يستمر المستخدمون في مشاهدة المواد الإباحية لأنهم يستمتعون بها أو لأنهم يريدون ذلك، فهم يخبرون أنفسهم والآخرين بذلك فقط من أجل الحفاظ على احترام الذات. إنهم يفعلون ذلك لأنهم يعتمدون على الإباحية لأنهم يعتقدون أنها تريحهم، وتمنحهم الشجاعة أو الثقة (المتعة أو العكاز) ولأنهم يشعرون أن الحياة لن تكون ممتعة أبدًا بدون "الجنس" - على الأقل نسختهم الخاصة منه. إذا حاولت إجبار المستخدم على التوقف، فسيشعر وكأنه حيوان محاصر ويريد حريمه أكثر. قد يحولهم هذا إلى مستخدم سري وستصبح المواد الإباحية أكثر قيمة في أذهانهم.

بدلاً من ذلك، ركز على الجانب الآخر من العملة. احصل عليهم في شركة المستخدمين السابقين (المدونات والمنتديات و "دماغك تحت تأثير الإباحية" والنوفاب وما إلى ذلك). اطلب منهم أن يخبروا المستخدم كيف اعتقدوا أيضًا أنهم مرتبطون بها مدى الحياة وعن جمال الحياة عندما تكون غير مستخدم. بمجرد أن تجعلهم يعتقدون أنه يمكنهم التوقف، ستبدأ أذهانهم في الانفتاح. ثم ابدأ بشرح الوهم الناتج عن آلام الانسحاب. ليس فقط أن "اندفاع الدوبامين" لا يمنحهم دفعة، بل يدمرون ثقتهم ويجعلهم عصبيين ومتعبين.

يجب أن يكونوا الآن مستعدين لقراءة هذا الكتاب بأنفسهم، ويتوقعون قراءة صفحات على صفحات من القصص حول الإثارة غير الموثوق بها، والاختراقات الباهتة، وضعف الانتصاب، وسرعة القذف، وما إلى ذلك. اشرح أن هذا النهج مختلف تمامًا وأن الإشارات إلى المرض هي أجزاء صغيرة من المواد.

باختصار، لا تدع هذا يموت في الظلام. أخبر أصدقاءك، لكن لا تكن غريبًا عن ذلك. إذا حاولت "الفوز" بالمحادثة أو خوضت نقاشًا، فستنجح فقط في إبعاد خوفهم وزيادته.

31.2 هل يجب علي إخبار الآخرين المهمين؟

هل يجب أن أخبر زوجتي عن عادتي؟ بهدف مساعدتك في الإقلاع. هناك عدة عوامل تلعب هنا.

إذا كنت قد فشلت بالفعل في الإقلاع باستخدام طريقة قوة الإرادة وأخبرت زوجتك بالفعل، فأخبرها بنهجك الجديد واسمح لها بتثقيف نفسها من خلال قراءة الكتاب. ستكون قادرة على مساعدتك وتحفيزك خلال فترة الانسحاب وستكون ملاذًا عندما يحاول الوحش الصغير أن يتعثر بك.

إذا كنت قد أدركت للتو وجود الفخ الإباحي ولم تحاول الإقلاع في الماضي، فعليك أولاً استخدام الطريقة السهلة بنفسك. كما أوضحنا سابقًا، يجب أن تكون هذه تجربة ممتعة. ومع ذلك، إذا كنت ترى صعوبة في ذلك، فاطلب مساعدتهم. كن منفتحًا وضعيفًا مع زوجتك وسيقوي ذلك علاقتك.

شريطة أن تستمتع بالهروب ولا تجد صعوبة في التردد من خلال التردد، فلا يوجد سبب كاف لإعلام زوجتك بذلك. إذا لم تكن مشكلة في الماضي، دعها تموت. ومع ذلك، كن مستعدًا لأن زوجتك قد تتساءل عن سبب شعورك وتحسين أدائك!

31.3 شريكي يترك الإباحية

المواد الإباحية هي مدمر فاسد للعلاقات، وبينما يمكن أن يتم الإقلاع على الفور، فإن الشفاء يستغرق وقتًا. العديد من المستخدمين، بسبب المعتقدات غير المنطقية التي ولدت من إدمانهم، تثير غضبهم على الشركاء. تتجلى هذه السلوكيات في السلوكيات الخادعة والكذب والتلاعب. هذا ليس كل المستخدمين، ولكنه شائع بشكل متزايد في المراحل اللاحقة من المرض. في حين أن هذه السلوكيات قد تتجلى من إدمان المواد الإباحية الأساسي، فمن المهم تثقيف نفسك حول هذه السلوكيات وإذا تم التعرف عليها، فكر في رؤية معالج متخصص في الإدمان الجنسي.

إذا كان شريكك في فترة الانسحاب، افترض أنه يقاوم سواء كان كذلك أم لا. لا تحاول التقليل من حدته بإخبارهم أنه من السهل التوقف، يمكنهم فعل ذلك بأنفسهم. بدلاً من ذلك، استمر في إخبارهم بمدى فخرك، ومدى ظهورهم بشكل أفضل، وكم هو أجمل أن تكون معهم ومدى سهولة ذلك بشكل عام. من المهم بشكل خاص الاستمرار في القيام بذلك، عندما يحاول المستخدم التوقف، يمكن أن تساعده نشوة المحاولة والثناء الذي يحصل عليه من أقرانه. ومع ذلك، فإنهم يميلون إلى النسيان بسرعة، لذلك استمر في الثناء.

نظرًا لأنهم لا يتحدثون عن الإباحية، فقد تعتقد أنهم نسوا ولا يريدون منك تذكيرهم. عادةً ما يكون العكس تمامًا هو الحال مع طريقة قوة الإرادة، حيث يميل المستخدم السابق إلى الهوس بأي شيء آخر. لذلك لا تخف من طرح الموضوع والاستمرار في مدحهم، سيخبرونك إذا كانوا لا يريدون أن يتم تذكيرهم.

ابذل قصارى جهدك لتخليصهم من الضغوط خلال فترة الانسحاب، وفكر في طرق تجعل حياتهم ممتعة وممتعة. يمكن أن تكون هذه أيضًا فترة عصيبة لغير المستخدمين الذين لم يسبق لهم الإدمان. إذا كان أحد أعضاء المجموعة سريع الانفعال، فيمكن أن يسبب البؤس العام في جميع النواحي. لذا توقع هذا إذا كان المستخدم السابق يشعر بالضيق، فقد ينتقدك، لكن لا تنتقم، فهو في هذا الوقت بحاجة إلى مديحك وتعاطفك أكثر. إذا كنت تشعر بالانزعاج بنفسك، وهو أمر مفهوم، فحاول ألا تظهره.

إحدى الحيل التي سيلعبها المدمن عند محاولته الاستسلام بمساعدة أسلوب قوة الإرادة هي الدخول في نوبات غضب، على أمل أن تقول زوجته "لا أستطيع تحمل رؤيتك تعاني هكذا. أرجوك، فقط خذ السم." وبالتالي، لا يتعين على المستخدم أن يفقد ماء الوجه، فهو لا "يستسلم"، لقد تم توجيهه. إذا قام المستخدم السابق بسحب هذه الحيلة، فلن يشجعه بأي شكل

على الانتكاس. بدلا من ذلك قل، "إذا كان هذا هو ما تفعله الإباحية لك، شكرا لله، ستتحرر قريبًا. كم هو رائع أن لديك الشجاعة على الاستسلام."

تذكر، هناك طرفان للشفاء في رحلة الشفاء. عندما يقلع شريكك عن الإباحية، من المهم أن يكون لديك شبكة دعم خاصة بك وإجراءات وحدود للرعاية الذاتية . لا تحدث هذه العملية بين عشية وضحاها، وتتطلب الثقة والتواصل والمساءلة. المذكرات، وتطوير شغفك، والأهم من ذلك العلاج، تساعد في هذه العملية.

31.4 الانزلاق (الانتكاس)

يجب أن يكون وجود هذا القسم بمثابة تحذير لأولئك الذين يغادرون المصيدة. شخصيًا لم ينتكس أبدًا، لكنه سيستخدم الخبرات من المقابلات مع أفراد المجتمع والأدوات من العلاج السلوكي المعرفي للتوضيح.

أولاً، وصفه بأنه انتكاسة يأتي بنتائج عكسية. كل ما حدث هو أنك انزلقت وأطعمت الوحش الصغير، والذي بدوره يبدأ في تشغيل وحش غسيل الدماغ الكبير. المستخدمون الذين ينزلقون (وهو، بالتعريف يسقط إلى الأمام) يفرزون عادةً مجموعة كاملة من المعتقدات غير المنطقية:

- "لن أكون حراً أبداً" **- كارثة**
- "يجب علي أن أمارس الرياضة وأن أدرس وأن أكون مثمرًا في كل يوم من حياتي"
- "اليوم قمت بالممارسة، ما فائدة قراءة جميع الكتب والمنتديات... كان هدفي ألا أفعل حتى الاستمناء، ولكن ها أنا -فاشل- أعود إلى الانتكاس." **- انخفاض تحمل الإحباط**
- "أصدقائي / قراء المنتدى / الآخرون لا يقومون بممارسة الاستمناء على الإباحية لأيام، . لكن لا يمكنني ذلك لأنني حالة ميؤوس منها. شعرت بالارتياح بالأمس منذ أن درست جيدًا وكانت مثمرة، لكنني لم أفعل اليوم... أنا ذاهب إلى منحدر." **- المقارنة بين الذات والآخرين**
- "لا ينبغي أن يكون لدي أفكار جنسية." - هم أنفسهم أو الآباء أو مجتمعهم ككل **قد وضعوا معتقدات صارمة** فيما يتعلق بالجنس. اسأل نفسك عما إذا كان التقدم بالذات يساعدك في الوصول إلى أهدافك، وإذا كنت كذلك، فهل تستمتع بالرحلة؟

يبدو أن العوامل التي تصل ذروتها إلى كل مستخدم لغسيل الدماغ غير محدودة. أنت تعرف نفسك أفضل من أي شخص آخر، من الواضح أنه فشل في اتباع التعليمات. لقد رأيت قيمة في المواد الإباحية، لكن كيف؟

ما يتم تجاهله في كثير من الأحيان هو أن الأمر يستغرق بعض الوقت لعكس مسار غسيل الدماغ. هذا لا يجعل الأمر أكثر صعوبة، ولكن كل صناعة تقريبًا تستخدم الجنس، والتصدي الفعال لغسيل الدماغ هو عملية واعية (على الأقل في البداية)، لذلك قد يستغرق الأمر وقتًا لترسيخ الدروس المضمنة بشكل كامل. وبالتالي، يوصى بقراءات متعددة (يمكنك الانتقال إلى الفصول التي تواجه صعوبة في التعامل معها) ولا ينبغي أن تستغرق وقتًا طويلاً.

من المثير للدهشة أن تجربة شائعة للمستخدمين المتدينين الذين يتركون الفخ هي رغبتهم في أن يؤذي قليلاً، كشكل من أشكال الكفارة. إنهم يجدون الإقلاع أمرًا سهلاً للغاية، ثم يشعرون بالذنب لشعورهم بهذه الطريقة. لكن لماذا تخريب الذات وتجعلها صعبة؟ الوحش الصغير متستر للغاية في هذا الصدد.

اعزل نفسك عن الوحش الصغير، فقد أضافته صناعة الإباحية منذ فترة طويلة. تخيل متنمر يمر بنوبة غضب في ملعب المدرسة. ماذا تقول للتنمر؟ إذا استسلمت، فسوف تعززهم فقط. ينتهي الأمر ببعض الذين يتوقفون عن إطعام المتنمر، وبالتالي يزيدون من غسل أدمغتهم، لكن مفهومهم عن الفخ لم يتغير. اصطحب نفسك واكتشف أين أخطأت واستمتع بالحرية!

أنت لست دافعك. تأمل اليقظة الذهنية هو ممارسة ملاحظة الفكر، وهناك دروس أساسية في طبيعة العقل يمكن العثور عليها. يوصى بشدة أن تمارس التأمل بشكل عام. لا يمكنك التعامل مع نفسك أو الوحش الصغير. عليك أن تحب نفسك والعملية دون قيد أو شرط.

لكن أزل الفشل من عقلك. هذا قسم من "تأملات مدمن إباحية" لجولياكو

> نظرًا لأن مشاهدة الأفلام الإباحية لا تفيدك، فهذا شيء يؤذيك فقط، ومن السخف للغاية أن ترغب في فعل شيء كهذا، أقارنه بشرب مادة الكلور. ها أنت ذا:
>
> **الرحلة الشاقة لعدم شرب الكلور.**
>
> مرحبا! نحن جماعة ترك شرب الكلور ونستضيف تحديات إعادة التشغيل حيث يمتنع المشاركون عن شرب الكلور لفترة من الوقت. سواء كان هدفك هو المشاركة غير الرسمية في تحدي شهري كاختبار لضبط النفس، أو ما إذا كان الإفراط في تناول الكلور أصبح مشكلة في حياتك وتريد الإقلاع لفترة أطول من الوقت، فستجد مجتمعًا داعمًا ووفرة من الموارد هنا.
>
> - "أحيانًا أسمح لنفسي بشرب كوب أو آخر من الكلور. أعرف أن "قطرة واحدة" كذبة، لكنني لا أعتقد أن كوبًا واحدًا سيؤذي. لا يمكن لأحد أن يدمر كل الساعات التي أمضيتها دون أن أفعل ذلك."
> - "ليس لدي مشكلة في التوقف عن شرب الكلور، لكن في بعض الأحيان أنزل في الشارع، وأرى شخصًا يشرب الماء، كما تعلمون، في كوب، وأتخيل أن الزجاج في داخله كلور. ثم تشتعل لدي الرغبة الشديدة، وبعد مناقشة نفسي ما إذا كان ينبغي علي القيام بذلك أم لا، أستسلم أخيرًا في الليل وأشرب كوبًا."
> - "انظر، مشكلتي هي أنه في بعض الأحيان، عندما أكون وحدي في مطبخي، أبدأ في رؤية الأكواب، وأحيانًا أغري نفسي بفتح الحاوية حيث أحتفظ بالكلور، وأحيانًا أشم رائحته و... حسنًا، انتهى بي المطاف إلى حيث بدأت. أنا مستميت للغاية لوقف هذا، لكنني لست متأكدًا مما إذا كنت سأتمكن من التوقف."

- "التوقف عن شرب الكلور أمر مستحيل، أعني، لدي فم دائمًا، كما تعلم؟ كيف يفترض بي أن أتوقف إذا كنت أعاني دائمًا من الحلق الذي يذكرني بإمكاني ابتلاع الكلور؟"
- "يا رجل، كانت الأمور تسير على ما يرام، 19 يومًا كاملة دون القيام بذلك. المهم أن نتعلم من الفشل! الآن أعرف ما يجب أن أتجنبه: النظر إلى منتجات التنظيف في السوبر ماركت. سأحاول الوصول إلى شهر! سأعيد ضبط العداد الخاص بي. أدع لي!"

إذا كان لديك دافع، اهدأ يا صاح! تذكر ما يقوله الدليل:

"من الصعب التخلي عن الكلور بسبب الخوف من حرماننا من المتعة أو الدعم. الخوف من أن بعض المواقف الممتعة لن تكون هي نفسها مرة أخرى. الخوف من عدم القدرة على التعامل مع المواقف العصيبة. بعبارة أخرى، فإن آثار غسيل الدماغ هي التي تضللنا بالاعتقاد بأن شراء مادة الكلور، وبالتالي شربها، أمر لا بد منه لجميع البشر. علاوة على ذلك، إنه الاعتقاد بأن هناك شيئًا متأصلًا في مادة الكلور القابلة للتخصيص التي نحتاجها، وأنه عندما نتوقف عن استخدامها سننكر أنفسنا ونعاني من الفراغ. اجعل هذا الأمر واضحًا في ذهنك: الكلور لا يملأ الفراغ، بل هو الذي يخلقه!"

وأقول: "لنفترض أنك أجبرت على مشاهدة كأس مليء بالكلور لمدة خمس دقائق. حاول أن تتذكر إحدى تلك العلامات التجارية أو الروائح التي أحببتها كثيرًا. ربما يكون مصحوبًا ببعض الأصوات، أو أنك تتذكر فقط التفاصيل المحددة. الكلور موجود ولا يمكنك أن تغمض عينيك أو تدير رأسك، لأن هذا الكلور في ذهنك، إنها ذاكرة مسجلة فيك.

هل تشعر بأي اشتهاء؟ هل تشعر بأي شيء في لسانك أو أي تغير في تنفسك؟ ما هي مشاعرك تجاه ما تتذكره؟ قم بتحديدها، حيث يريد الكلور جعلها غائمة، وجعلها مربكة وتجعلك تنتبه فقط إلى ما يريد أن يمسك بك."

مع ما سبق، لا أحاول أن أتجاهل مشاعرك، ناهيك عن قول شيء مثل "ها أنا ذكي أيها الغبي"، ولكن لإعطائك منظورًا حتى تدرك مدى سهولة التغلب على هذا الإدمان (وسيظل كذلك دائمًا). إن مشاهدة الاباحية ليست مثل مفتاح التشغيل/الإيقاف حيث تقول "حسنا، أنا في هذه الحالة، ثم سوف أشاهد الاباحية". الأوهام! الأكاذيب! كم مرة تسمح لنفسك بشرب كوب من الكلور؟ أبدا؟ لماذا؟ لأنه أمر مروع، لهذا السبب! كيف يفترض أن تهرب من إدمانك إذا كنت لا تدرك أن الاستمناء على الإباحية أمر مروع لتفعله بنفسك؟

31.5 ماذا عن الاستمناء والنشوة الجنسية؟

كان الناس يمارسون الاستمناء منذ دهور دون مشكلة. لنكون واضحين، الإباحية هي المشكلة.

ومع ذلك، لا يزال بإمكانك التعلق بالاستمناء والنشوة الجنسية، لنفس الأسباب مثل الإباحية، مثل عقلية "الحاجة إلى الحصول على هزة الجماع"، والتصعيد العقلي، وإجبار الجسم على ممارسة الجنس، ومجرد البحث عن المتعة.

من المحتمل جدًا أن تكون الإباحية والاستمناء متشابكين بشدة في ذهنك. يجد العديد من المستخدمين انتكاسهم نتيجة ممارسة الاستمناء على التخيلات التي يسببها الإباحية. عندما يعيد دماغك توصيل النواقل، ستجد أن غسيل الدماغ هذا يتلاشى في النهاية، لكن من الأفضل أن تأخذ استراحة من الإستمناء لفترة من الوقت. يجب عليك أيضًا السعي للزواج لتسريع هذه العملية.

هذه ليست تعليمات، لكن قم بتقييمها. الفوائد المبلغ عنها من احتباس السائل المنوي عديدة - زيادة التركيز والطاقة، وإزالة "ضباب الدماغ" وزيادة الثقة إلى جانب عدد كبير من الفوائد الأخرى. من التجربة الشخصية، هناك فرق واضح، ويرجع ذلك كله إلى كيفية تحويل هذه الطاقة المتزايدة.

التخمين، وبدون معرفة علمية صارمة، قد تنخفض الفوائد إلى عاملين مختلفين.

- بعد هزة الجماع، يفرز الدماغ البرولاكتين الذي يثبط إفراز الدوبامين.
- حرمان دماغك من استخدامات الدوبامين يسمح بامتصاص المزيد من الحياة الحية.
- يتم إعادة امتصاص السائل المنوي في مجرى الدم بعد حوالي 78 يومًا، وهو أحد أفضل العناصر الغذائية التي يمكن لجسمك الحصول عليها.
- تحويل الطاقة الجنسية إلى عادات إنتاجية يجلب معه طبقة إضافية من الإنتاجية.

قد ترغب في ممارسة الجنس بدون هزة الجماع أيضًا، والتي كما ذكرنا سابقًا، هي تجربة جنسية رائعة. يمكنك تقوية قدرتك على القيام بذلك من خلال ممارسة تمارين كيجل. من التجربة الشخصية، الطريقة الأسهل والأكثر فاعلية لاستهداف هذه العضلة هي إيقاف تدفق البول في منتصفه. يعد الفصل بين الأجزاء الحسية والتكاثرية من الجنس أحد المكافآت العديدة للهروب من مصيدة الإباحية.

31.6 الانحرافات عن المشورة القياسية

هذا القسم جديد، وهو مكتوب بشكل مخيف إلى حد ما؛ حتى مع ذلك، يجب ذكر ذلك.

بعض الأشخاص الذين يستخدمون الطريقة السهلة يجدون رغبتهم في مشاهدة المواد الإباحية منخفضة جدًا لدرجة أنهم لا يستطيعون إحضار أنفسهم إلى جلسة نهائية. **هذا ليس صحيحًا**، لكن لا تقلل من أهمية امتلاكه. يمكن أن يكون التصفح بعناية وترسيخ مدى كرهك للإباحية قويًا حقًا. شخصيًا وجدته مفيدًا حقًا وكان سعيدًا بغسل يدي نظيفًا؛ مرتاح حقًا لعدم الاضطرار إلى القيام بذلك مرة أخرى. ومع ذلك، قد تختلف الأميال الخاصة بك.

إذا كنت قد تحررت بالفعل من الفخ لفترة من الوقت وقمت بإزالة غسيل الدماغ للتو، فلا داعي لإطعام الوحش الصغير لأنه قد يزعجك. استمتع بالحرية بدلاً من ذلك!

31.7 ساعد في إنهاء هذه الفضيحة

إن الإباحية على الإنترنت هي أحد الأخطار في المجتمع الحر، فهي تدعم الجهود الحسنة النية للحريات الشخصية. من المؤكد أن سبب استمرار الحضارة هو أننا قادرون على توصيل معرفتنا وخبراتنا، ليس فقط لبعضنا البعض ولكن للأجيال القادمة. حتى الحيوانات تجد أنه من الضروري تحذير ربيعها من مخاطر الحياة.

لا يفعل منتجو المواد الإباحية هذا بحسن نية، معتقدين حقًا أنهم يساعدون البشرية، خاصة الآن مع دراسة الإدمان على الإباحية على الإنترنت على نطاق واسع. ربما في مراحلها الأولى اعتقد الناس حقًا أن الأشخاص المثقفين الإباحيين على العلاقة الحميمة، لكن السلطات تعلم أن هذه مغالطة. لا يوجد موقع إباحي يقدم ادعاءات حقيقية حول التعليم. الادعاءات الوحيدة التي تم تقديمها تتعلق بالصدمة والتجديد والصفات المتصاعدة لبضائعهم.

النفاق المطلق أمر لا يُصدق، حيث إننا كمجتمع نشعر بالقلق حيال التنمر في المدرسة والاعتراض على جسم الإنسان. بالمقارنة مع الإباحية على الإنترنت، فإن هذه المشاكل مجرد بثور. يرتفع عدد المدمنين إلى آفاق جديدة كل عام، ويقضون وقتًا ممتعًا مع أشخاص من وحدات البكسل الوهمي والخيالي على حساب صحتهم ورجولتهم وطاقتهم ووقتهم. إلى حد بعيد القاتل الأكبر في العلاقات، مئات الآلاف من الأرواح تدمر كل عام لأنهم يتورطون. لا يعلن منتجو المواد الإباحية على الإنترنت في المنشورات السائدة - فهم لا يحتاجون إلى ذلك، فرغباتنا الطبيعية تقودنا إلى عتبات الحريم المجهزة جيدًا، حيث يقدمون عينات مجانية مثل تاجر المخدرات المحلي. في الوقت الحاضر، لا تخزن مواقع الإباحية الكثير من السلع بقدر ما تشجع الزوار على نشر المحتوى.

كم هي ذكية أن الشركات الإباحية تعرض 18 + تحذيرًا كرادع للمستخدمين القصر، فإن البعض لا يكلف نفسه عناء القيام بذلك. تؤثر الإباحية على الإنترنت على الجميع في جميع الأعمار. "لقد حذرناك من الخطر، إنه اختيارك." هو موقفهم. هل يتخذون أي خطوات للتحقق من العمر؟ لا، هذا من شأنه أن يثبط عزيمة عملائهم. بالطبع، إذا تم تشريع التحقق من العمر، فسوف يجدون بلدًا آخر للعمل منه. أم أنهم سيدفعون بعض "النخبة" للكتابة عن كيف أدى الحظر إلى التهريب وإنشاء المافيا؟ يُنسى السؤال عن سبب عدم تسبب إلغاء الحظر في الحد من الخسائر المرتبطة بالكحول، وفشل تطبيق القانون في السيطرة على نمو المافيا.

يمكننا معالجة هذا بشكل مختلف من خلال تثقيف جيل الشباب. إذا كان بإمكانهم التنقل حول السجائر والكحول عند التسوق، فيمكنهم فعل الشيء نفسه مع الإباحية على الإنترنت. نحن نشهد بالفعل تحولات مجتمعية مثل تحدي التوقف عن الاستمناء في شهر نوفمبر (No Nut November) والسخرية -التي أصبحت سائدة- من الشباب الذين يقضون أيامهم في الاستمناء. ليس لدى المستخدم الخيار أكثر من مدمن الهيروين. لا يقرر المستخدمون أن يصبحوا مدمنين، بل يتم إغرائهم في فخ دقيق. إذا كان لديهم الخيار، فسيكون المستخدمون الوحيدون صباح الغد هم المراهقون الذين بدأوا للتو، معتقدين أنه يمكنهم التوقف في أي وقت إذا أرادوا ذلك.

لماذا المعايير الزائفة؟ لماذا يُنظر إلى مدمني الهيروين على أنهم مجرمون، ومع ذلك يمكنهم التسجيل كمدمنين والحصول على الميثادون والعلاج الطبي المناسب للمساعدة في التخلص منه؟ فقط حاول التسجيل كمدمن على الإباحية، إذا ذهبت إلى طبيبك للحصول على المساعدة، فسيخبرك إما: "توقف عن فعل ذلك كثيرًا، جرب الاعتدال" الذي تعرف بالفعل أنه لن ينجح، أو سيصف لك دواءً لمعالجة "الكآبة". والأسوأ من ذلك هو النصيحة بالذهاب والعثور على شركاء حقيقيين، بجدية؟ هل يعرفون المستخدمين الذين يجدون إباحية أفضل ويفعلونها في غياب زوجاتهم؟ بعض الناس لا يفهمون.

لا تساعد حملات التخويف المستخدمين على التوقف، بل تزيد من صعوبة الأمر. كل ما يفعلونه هو تخويف المستخدمين، مما يجعلهم يرغبون في مشاهدة المزيد. كما أنها تمنع المراهقين من أن يصبحوا مدمنين. يعلم المراهقون أن الإباحية تقتل رغبتهم الجنسية، لكنهم يعرفون أيضًا أن نظرة خاطفة واحدة لن تفعل ذلك. لأن الإدمان منتشر للغاية، فإن المراهق عاجلاً أم آجلاً -إما من خلال الضغوط الاجتماعية أو الفضول- سيحاول زيارة واحدة فقط. نظرًا لأن الإباحية المجانية تحتوي على مقاطع مروعة، فمن المحتمل أن تصبح مدمن مخدرات.

لماذا نسمح باستمرار هذه الفضيحة؟ لماذا لا تخرج الحكومات بحملات مناسبة؟ لماذا لم يتم إخبارنا أن الإباحية على الإنترنت هي مادة مخدرة وسم قاتل، وأنها لا تريحك أو تمنحك الثقة، ولكنها تدمر أعصابك، وتلقي نظرة خاطفة واحدة فقط لتصبح مدمن مخدرات؟ لماذا لا يمكنهم فرض التحقق من العمر من خلال طلب بطاقات ائتمان مسجلة، ربما مع طرف ثالث؟ تحاول شركات المواقع الإباحية، خداع الحكومات لاستخدام حل التحقق من عمر الملكية الخاص بها - لا تدعهم يفعلون ذلك! تصف (رواية آلة الزمن) حادثة في المستقبل البعيد حيث يسقط رجل في نهر. يجلس رفاقه حول الضفة مثل الماشية غافلة عن صرخات اليأس. غير أخلاقي ومثير للقلق، مثل الكثير من اللامبالاة العامة للمجتمع تجاه أزمة الإباحية.

هناك رياح التغيير في المجتمع. بدأت كرة الثلج تتدحرج أسفل التل ونأمل أن يساعد هذا الكتاب في تحويلها إلى انهيار جليدي. يمكنك أنت أيضًا المساعدة من خلال نشر الرسالة.

على هذا النحو، للسؤال - إذا رأيت أي شخص يكافح باستخدام قوة الإرادة، أو يحاول الإقلاع عن الإباحية، يرجى توجيهه نحو هذه الطريقة. ومع ذلك، فإن المهمة الحقيقية في متناول اليد هي تغيير السرد حول الإباحية بشكل عام. يرجى التفكير في ممارسة عادة أنك إذا شاهدت على الإنترنت، أو حتى جربت تطبيع المواد الإباحية، فأنت تهدف إلى تثقيفهم باحترام وتحريرهم.

في بعض الأحيان قد تحصل على رد فعل سلبي، ولكن في بعض الأحيان يكون التعليق هو كل ما هو مطلوب. كما فعل الكثير من قبل، يمكنك أن تتوقع تلقي رسائل من أشخاص ممتنين يشكرونك على حريتهم.

31.8 تحذير نهائي

يمكنك الآن الاستمتاع ببقية حياتك كغير مستخدم سعيد. من أجل التأكد من القيام بذلك، عليك اتباع هذه التعليمات البسيطة.

1. احتفظ بالصفحة التالية في إشاراتك المرجعية وقم بالرجوع إليها بقدر ما تحتاج.
2. إذا بدأت تحسد مستخدمًا آخر في أي وقت، فعليك أن تدرك أنه سيغار منك. أنت لست محروما. هم المحرومين.
3. تذكر أنك لم تستمتع بكونك مستخدمًا. ولهذا السبب توقفت. أنت تستمتع بكونك غير مستخدم.
4. تذكر، لا يوجد شيء اسمه مجرد نظرة خاطفة واحدة.
5. لا تشك في قرارك أبدًا بعدم مشاهدة المواد الإباحية مرة أخرى. أنت تعلم أنه هو الصحيح.
6. إذا كانت لديك أية صعوبات، فابحث عن معالج على دراية بالمواد الإباحية على الإنترنت واتصل به. يمكنك العثور على قوائم لهم على الإنترنت.

الفصل 32

التعليمات

1. اتبع جميع التعليمات.
2. حافظ على عقل متفتح.
3. ابدأ بشعور من السعادة والابتهاج.
4. تجاهل كل النصائح والمؤثرات التي تتعارض مع الطريقة السهلة.
5. قاوم أي وعد بإصلاح مؤقت.
6. كن واضحًا في ذهنك: لا تقدم الإباحية متعة حقيقية أو عكازًا وأنت لا تقوم بأي تضحية. لا يوجد شيء للتخلي عنه ولا سبب للشعور بالحرمان.
7. لا تؤجل الإقلاع، افعل ذلك الآن!
8. اتخذ قرارًا بعدم المشاهدة مرةً أخرى ولا تشكك فيه أبدًا.
9. تذكر أنه لا يوجد شيء اسمه مجرد نظرة خاطفة واحدة.
10. لا تشاهد الإباحية مرة أخرى أبدًا.

32.1 التأكيدات

- أنا متحرر من عبودية الإباحية.
- من السهل تجاهل خواطري حول الإباحية.
- وداعا للخواطر، وداعا للحوافز. أوه، الرغبة الشديدة ذهبت.
- أركز عقلي اللاواعي على التغلب على إدمان الإباحية.
- الإباحية تسرق وقتي وطاقي وحيويتي.
- أصبح التغلب على الإباحية أسهل بشكل كبير يومًا بعد يوم وفي كل جانب.
- أنا أستمتع وأقدر حريتي وقوتي وسعادتي وأسلوب حياتي السهل.
- إذا نظرت إلى الوراء وفكرت في تقدمي، فإن ذلك يمنحني فرحًا وفخرًا بنفسي.
- في كل مرة أرى فيها مستخدمين للإباحية آخرين، أشعر بدافع أكبر لأرى نفسي وأنا أحطم هذه القيود.
- كل تلك الطاقة المكبوتة هي شفاء جسدي وعقلي. بعد ذلك، يمكنني القيام بعمل أكثر إنتاجية وتحديًا تجاه قيمي وأهدافي.
- يستعيد عقلي شكله الصحيح، وينمو عندما لا أفعل ما كنت أفعله في السابق.
- الآن استخدم كل قوة الإرادة المكبوتة للتعامل مع الضغوط الخفيفة وإجهاد الحياة.
- عظيم، أنا حر ولم أعد عبداً!

الفصل 33

نهاية الكتاب

مرحبًا صديقي، معك المؤلف الثاني مرة أخرى. أولاً، شكراً جزيلاً لك على قراءة هذا الكتاب. الحرية لا تصدق أليس كذلك! لقد غيّر الكتاب الأصلي للمؤلف الأول حياتي، وكان الإبحار سلسًا منذ ذلك الحين. أود فقط أن أعيد التأكيد على مكانة ألين كار الذي ساعد أشخاصًا كثر في الهروب من فخ الإدمان.

إذا كان هذا الدليل قد ساعدك، فيمكنك القيام بأمرين للمساعدة:

تحسين الكتاب. كتاب الطريقة السهلة مفتوح المصدر ومكتوب بلغة "R Markdown". إذا لاحظت حدوث تحسن، فمن السهل جدًا تغييره ويمكنك العثور على دليل فيديو حول كيفية القيام بذلك هنا لم ينتهي بعد!!

ترجمه! من المستحيل التعبير عن امتناني الذي لا يُصدق لأن الناس على استعداد لترجمة هذا الكتاب والمساعدة في تحرير الآخرين.

انشر الكلمة. بينما أرجو منك مشاركة هذا الكتاب، أردت فقط أن أذكر لصغار السن الذين يقرؤون هذا الكتاب أن تناقش أضرار المواد الإباحية في رفقائهم. بدلاً من أن تضيع وقتك في البرامج والألعاب التافهة ومشاهدة اليوتيوب لساعات في كل مرة، إلى جانب الدردشة مع أشخاص في التواصل الإلكتروني، يفعلون نفس الشيء، يمكنك فعل شيء ما. ابتعد عن الإنترنت وشاهد كيف يمكنك تغيير عالمك للأفضل وليس أن تكون مُنتجًا لأشخاص آخرين.
إنه لأمر مخيف كم من الوقت كنت أقضيه على الكمبيوتر، وللأسف، والداك على حق في أن الكمبيوتر سيء. ماذا لو قضيت ذلك الوقت بشكل مختلف؟ مهارات التعلم، ومساعدة الآخرين، وتنمية الذات، وما إلى ذلك. إنها صدمة للنظام في البداية، لكنها رائعة. ابدأ في التفكير فيما يمكنك فعله مع أولادك لبدء إحداث فرق. يزرع شجرات؟ التقاط القمامة؟ تعلم أي مهارة؟ أفعل أي شيء، هناك أشياء غير محدودة يمكنك فعلها وهي ليست حياتي.

قبل الإصابة بفيروس كورونا، كنت في نيوزيلندا. هل تعلم أن أفضل طريقة للوقاية من إرهاق السفر هي الصيام وشرب الحد الأدنى من الماء قبل ستة عشر ساعة من الاستيقاظ؟ ليس فقط من أجل اضطراب الرحلات الجوية الطويلة، إذا كنت قد تخلصت من إيقاع الساعة البيولوجية الخاص بك لأي سبب، مثل السهر في وقت متأخر لمشاهدة المواد الإباحية، فقد يساعدك ذلك.

لقد كتب أنه لا يجب عليك تغيير حياتك **لمجرد** أنك توقفت، وهذا صحيح. ومع ذلك، فإن التحرر من أي إدمان سيسمح لك ببناء الحياة التي لم تكن تعلم أنك تريدها.

هل تعلم أنه يمكنك الحصول على مستوى معين من المعلومات؟ صُممت وسائل التواصل الاجتماعي لتشبه ماكينات القمار. يقلل القصف المستمر للمعلومات من قدرتك على التركيز والتعامل مع التوتر ومزاجك. بشكل أكثر داخليًا، تضع قيمتك الذاتية في أنظمة القيم العشوائية. لكن الأهم من ذلك، ما هي المشاعر التي تشعر بها عندما تقرأ هذه الفقرة؟ هل هو خوف؟

مثل كل مستخدم لوسائل التواصل الاجتماعي، تم استدراجك إلى أخبث وأبرع فخ صنعه الإنسان على الإطلاق (فخ الإدمان). عوضًا عن ذلك، هل اتخذت يومًا قرارًا واعيًا "إيجابيًا" بأنك بحاجة إلى وسائل التواصل الاجتماعي، هل احتجت إليها بشكل دائم في حياتك، وتشعر بعدم الأمان، وحتى الذعر بدونها؟

تتمثل الخطوات الأولى الجيدة في تتبع مقدار الوقت الذي تقضيه في جميع التقنيات، وإلغاء تثبيت التطبيقات، وضبط هاتفك على التدرج الرمادي. اكتب جميع الأنشطة عالية الجودة التي ستقوم بها دون اتصال بالإنترنت في الوقت الذي يتوفر لك، وقم بإدراج جميع الأشياء التي عليك القيام بها على الكمبيوتر (الدراسة والعمل، وما إلى ذلك). عليك أن تفعل هذا، ولكن عندما تفكر في الأمر أكثر، هناك شك تسلل في ذهني أنك ستكتشف أنك لا تستمتع به في الواقع. أعد تقديم التقنية ببطء بعد 30 يومًا من التخلص من السموم - أو ربما لفترة أطول.

في النهاية هذه مجرد اقتراحات. ماذا تريد ان تحقق؟ أنت خالٍ من هذا الفخ الفظيع ويمكنك استخدام هذه الهدية كيفما تشاء.

لقد نمت الإباحية خارج نطاق السيطرة. بينما كانت الاستجابة المجتمعية بطيئة، يجب أن تكون متفائلًا، لأن كل شخص يهرب مسرعًا من كرة الثلج. ضع في اعتبارك دائمًا ما يمكن تحقيقه من خلال تركيز انتباهك، وحملة القضايا المحلية التي تهتم بها، مثل الاستدامة وغيرها. لا تشكو أبدًا وكن استباقيًا واسأل نفسك كيف ستؤثر في العالم من حولك. تذكر، عندما تنجح الثورة من أعلى إلى أسفل، يبدأ التغيير بك.

تحياتي لك،

المؤلف الثاني

ملاحظة: لا يزال هناك في الواقع فصل آخر يحتوي على بعض الموارد الإضافية.

المراجع

تأملات مدمن إباحية - جولياكو

9 دقائق من التأمل - سام هاريس

عبارات المواجهة في العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي

- "يمكنني إيقاف الاستمناء على الإباحية، على الرغم من أنه يبدو "صعبًا" القيام بذلك. الأمر ليس صعبًا للغاية، وبغض النظر عن مقدار المتاعب التي يتطلبها الأمر، فهو يستحق ذلك!"
- "إذا ظللت أتجاهل ولم أستسلم أبدًا للحوافز القوية لممارسة الاستمناء على الإباحية، فسأجعل مقاومتها أسهل وأسهل"
- " يمكنني قبول نفسي بشكل كامل وغير مشروط - نعم، حتى مع كل ما عندي من عيوب وإخفاقات"
- "يبدو أن الاستمناء على الإباحية "يعالج" مشاكلي بسرعة، ولكنه في الواقع يزيدها سوءًا."
- "في بعض الأحيان، أود كثيرًا أن أغرق مشاكلي في الاستمناء على الإباحية، لكن هذا ليس سببًا للقيام بذلك"
- "يكون الأمر مزعجًا للغاية عندما لا أحصل على ما أريده حقًا. لكن الأمر ليس فظيعًا أو فظيعًا إلا إذا اخترت أن أصدق أنه كذلك، واخترت أن أصدق شيئًا أكثر واقعية ومفيدًا."
- "لن أحب أبدًا المعاملة غير العادلة، لكنني حقًا يمكن أن أتحملها وربما أخطط وأخطط لإيقافها."
- بغض النظر عن عدد المرات التي فشلت فيها في هذا السعي المهم، فإن فشلي لا يجعلني أبدًا قملة غير كفؤة. إنه يجعلني شخصًا ربما تصرف بشكل غير كفء في ذلك الوقت"
- "لست بحاجة مطلقًا إلى ما أريده، لكن لا يزال بإمكاني أن أكون سعيدًا بشكل معقول، على الرغم من أنني لست سعيدًا كما لو لم أحصل عليه."
- "أنا أفضل بشدة أن أكون متميزًا في عملي، لكن لا يجب أن أكون كذلك. سيء جدًا إذا لم أكن كذلك، لكن هذا لا يجعلني أقل شأناً يمكنني دائمًا محاولة القيام بعمل أفضل دون الحاجة إلى القيام بعمل أفضل."
- "يمكن أن تساعدني أشياء كثيرة في جعلني أشعر بالأسف وخيبة الأمل، ولكن عندما أطالب وأمر بعدم وجود هذه الأشياء، فأنا أشعر بالذعر والاكتئاب والغضب."
- "نعم، غالبًا ما أخفقت في تنفيذ ما وعدت به، ولكن هذا لا يعني أنني لا أستطيع أو لن أفعل بهذا الوعد."
- "أنا أكره أن أكون قلقًا ومكتئبًا، لكني لست مضطرًا إلى حل هذه المشاعر على الفور مع الاستمناء على الإباحية. عندما أمارسها، أشعر بتحسن مؤقت تجاه مشاكلي، لكنني لا أتحسن. على المدى الطويل، استخدام الإباحية يجعلها أسوأ."
- "لا يغضبني الناس بمعاملتي معاملة سيئة. أختار بصرامة أن أغضب نفسي بشأن معاملتهم السيئة من خلال مطالبتهم بالتصرف بشكل أفضل وأمرهم بذلك."

الجمع بين الطريقة السهلة وتقنية التعرف على صوت الإدمان لجاك تريمبي

هذا القسم مخصص للأشخاص الذين لا زالوا يكافحون في استخدام الطريقة السهلة لألين كار، للتعافي من الإدمان، على الرغم من إزالة غسيل الدماغ. سأفترض أن أي شخص يقرأ هذا قد قرأ أيًا من كتب ألين كار وفهم طريقته المسماة بـ(الطريقة السهلة). إذا لم يكن الأمر كذلك، فإنني أوصي بشدة بقراءتها. سيكون من المفيد أيضًا أن تقرأ كتاب "التعافي العقلاني" لجاك تريمبي. إذا لم تكن قد قرأته، فلا مشكلة لأنني سأقوم بتغطية أساسياته هنا، لكنني أوصي بقراءته على أي حال لأنه سيتناول تفاصيل أكثر بكثير مما سأفعل. هذا لن يستهدف أي إدمان معين، وبالتالي سيكون قابلاً للتطبيق على أي إدمان. الغرض من هذه الكتابة هو مقارنة الطريقة السهلة مع طريقة أخرى ناجحة للإدمان تسمى "تقنية التعرف على الصوت الإدمان" (AVRT) والجمع بين الطريقتين. بينما أعتقد أن الطريقة السهلة متفوقة على جميع طرق التعافي من الإدمان الأخرى إلى حد بعيد، أعتقد أن فهم AVRT أيضًا قد يكون الحلقة المفقودة للكثير من الذين فشلوا في استخدام الطريقة السهلة على الرغم من قتل الوحش الكبير.

هناك العديد من الطرق المتنافسة للتغلب على الإدمان، ولكل منها معدلات نجاح مختلفة. لن أذكر أيًا منها لأن معظمها مضيعة للوقت وأريد أن أجعل هذا القسم قصيرًا قدر الإمكان. الطرق الوحيدة التي سأكتب عنها هي الطريقة السهلة لألين كار وطريقة جاك تريمبي. تتمتع كلتا الطريقتين بمعدلات نجاح عالية للغاية، لكن كل منهما تستهدف شيئًا مختلفًا. تتشابه الطريقة السهلة و AVRT في حقيقة أن الطريقة السهلة تقسم الإدمان إلى (وحش صغير) و(وحش كبير) وAVRT تفصل عقلك إلى (صوت الإدمان) و (أنت). صوت الإدمان والوحش الصغير هما نفس الشيء، والوحش الكبير (المعروف بغسيل الدماغ) هو نظام المعتقدات الذي لديك والذي يجعلك تعتقد أن إدمانك يمنحك نوعًا من الفائدة أو العكاز تركز الطريقة السهلة على القضاء على الوحش الكبير مع القليل من الاهتمام بالوحش الصغير بينما تركز AVRT على الوحش الصغير دون اعتبار للوحش الكبير. بينما تدمر الطريقة السهلة الإدمان النفسي، تعلمك AVRT أن تتعرف على الإدمان العصبي الذي يتنكر وكأنه أنت وأن تفصل نفسك عنه. أجد أنه من المثير للاهتمام أن كل من الطريقة السهلة و AVRT يتمتعان بمعدلات نجاح عالية جدًا على الرغم من أن كل منهما يركز على الشيء المعاكس.

على الرغم من أنني أعتقد أن الطريقة السهلة متفوقة على جميع طرق التعافي من الإدمان الأخرى حتى الآن، وبينما أوصي بها قبل كل شيء، يمكنني أن أجد فجوتين صغيرتين فيها. أولاً أجد أنها تقلل من شأن الوحش الصغير. أريد تجنب استخدام الحكايات الشخصية في هذه الكتابة، ولكن من تجربتي وتجارب الآخرين يبدو أن البعض منا يفشل في الطريقة السهلة ليس لأننا فشلنا في القضاء تمامًا على الوحش الكبير (على الرغم من أن هذا يمكن أن يحدث بالفعل) ولكن لأننا قللنا من شأن الوحش الصغير. لا يمثل الوحش الصغير مشكلة لمعظم الناس وهو ما يفسر معدلات نجاح الطريقة السهلة العالية، ولكن بالنسبة للآخرين، يمكن أن تكون كذلك. الفجوة الثانية هي أن الطريقة السهلة تقول أن أي إخفاق هو نتيجة إما عدم اتباع التعليمات أو عدم إزالة الوحش الكبير.

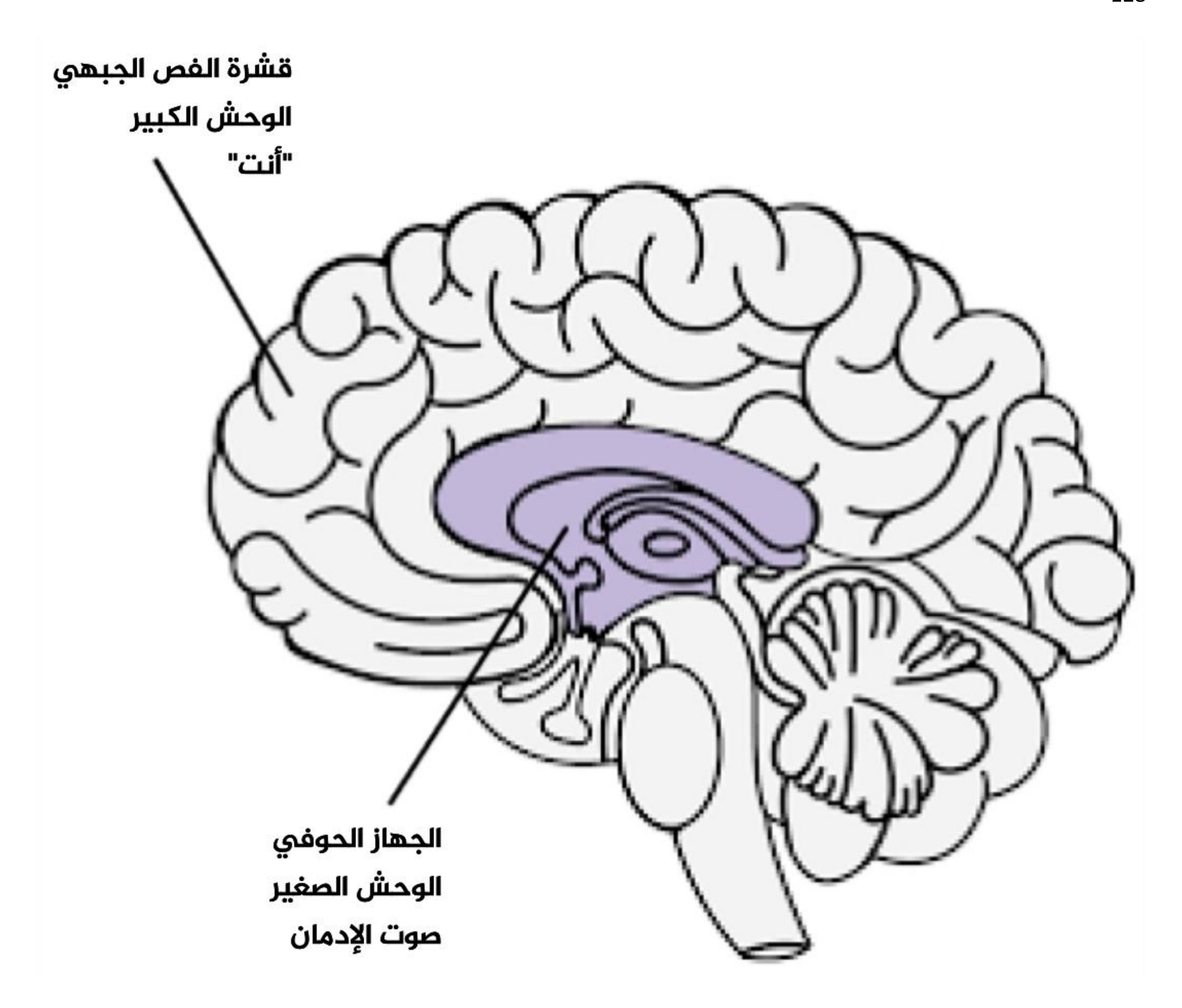
الجوهر الأساسي للطريقة السهلة هو أن الإدمان يتكون من مكونين، الإدمان العصبي على الدوبامين (الوحش الصغير) والإدمان النفسي المكون من المعتقدات (غسيل دماغ) مثل: أن إدمانك يمنحك نوعًا من المتعة أو العكاز، وهذه المعتقدات

تسمى (الوحش الكبير). وفقًا للطريقة السهلة، فإن الوحش الصغير ليس أكثر من شعور فارغ وغير آمن إلى حد ما بالكاد يمكن إدراكه. بمجرد أن تقتل الوحش الكبير عن طريق التخلص من غسيل الدماغ من خلال معرفة كيف أن إدمانك ليس له فوائد وكيف أن أي متعة أو عكاز محسوس هي مجرد أوهام، وبنفس الأهمية كيف أنه لا يوجد ما تخشاه في الحياة بدون إدمانك، فتتلاشى الرغبة الشديدة. هذه الرغبة الشديدة تنبع من خوفك من أن الحياة بدون عكازك الصغير ستصبح لا تطاق، مما يجعلك تشك في الإقلاع، هذه هي الرغبة. تتغلب على الخوف من خلال أن تدرك كم ستكون حياتك أكثر إمتاعًا بدون إدمانك، وتحافظ على هذا الشعور بالبهجة.

على الرغم من أنني أعتقد أن هذه هي أفضل طريقة للتعافي من الإدمان، إلا أنها لا تركز على الوحش الصغير لأنه من الناحية النظرية بمجرد الاعتناء بالوحش الكبير، فإن الوحش الصغير العاجز الذي لا حول له ولا قوة سوف يذبل ويموت من تلقاء نفسه، وهو غير محسوس تقريبًا على أي حال، فمن يهتم. قد يكون الوحش الصغير غير مناسب لكثير من الناس، لكن من واقع تجاربي الخاصة وتجارب الآخرين يبدو أن هذا ليس هو الحال دائمًا. عندما يفشل الأشخاص في الطريقة السهلة، وفقًا للطريقة السهلة، هناك سببان محتملان فقط، إما أنك لم تتبع التعليمات بشكل صحيح أو أنك فشلت في إزالة الوحش الكبير. أعتقد أن هذا ضار وسأشرح السبب لاحقًا.

تقسّم تقنية التعرف على صوت الإدمان (AVRT) الدماغ إلى جزأين، الجزء السفلي من الدماغ (الجهاز الحوفي) حيث يكمن إدمانك، والدماغ العلوي (قشرة الفص الجبهي) حيث تقيم أنت (أو على الأقل أفكارك وشخصيتك). يشير جاك تريمبي إلى صوت الإدمان على أنه الوحش لأنه يتواجد في الجزء الحيواني من أدمغتنا ولا يعرف غير شيء واحد، "أريده وأريده الآن". أنا شخصياً لا أجد أنه من المفيد أن أجسده على أنه وحش ولكني أعتقد أنه أفضل من تصديق أنه أنت. صوت الإدمان (الوحش الصغير) سيختطف صوتك العقلي ويستخدمه ضدك ليجعلك تنغمس في إدمانك. يجب أن يقوم بذلك لأنه لا يمكنه التحكم في الوظائف الحركية نفسها. يمكنك تجربة ذلك الآن، ارفع يدك أمام وجهك وقم بهز أصابعك. اطلب الآن من إدمانك أن يفعل الشيء نفسه. لا يستطيع. هذا يعني أنك في نهاية المطاف الشخص المسيطر هنا.

لا يختطف صوت الإدمان صوتك الذهني فحسب، بل يختبئ أيضًا وراء الضمير "أنا" بشكل مخادع. تقول "يمكنني فعلاً فعل ذلك مع س (الفعل الإدماني) الآن"، "أنا متأكد من أنني سأفتقد فعل س"، " ألن يكون من الجيد فعل س الآن، بعد كل ما أستحقه نهاية اليوم." يؤكد AVRT على حقيقة أنك لست صوتك الإدماني، أنت فقط تعتقد أنك كذلك. عندما تتعرف على صوت الإدمان على أنه "ليس أنت" وتقول له لا، فإنه يسقط ضمير "أنا" ويبدأ في استخدام "أنت" أو "نحن" أو "لنا". هذا دليل على أنه ليس أنت.



الشكل 5 : نموذج جزئي الإدمان في الدماغ

عندما تقول "لا" لصوت إدمانك، يحدث هذا: "يمكنني حقًا فعل مع س الآن" فيصبح "أوه، تعال، يمكنك حقًا فعل مع س الآن وأنت تعرف ذلك". وتتغير عبارة "أنا متأكد من تفويت فعل س" إلى "أوه، هيا، أنت تفوت فعل س بالتأكيد، ألا تشعر بذلك؟"، وتتغير عبارة "ألن يكون من الجيد القيام بـ س الآن، بعد كل شيء أستحقه نهاية اليوم." إلى "نحن نستحق فعل س الآن بعد كل ما مررنا به، كيف يمكنك أن تحرمنا من هذا؟"

في هذه المرحلة لا بد لي من توضيح شيء ما. ليس هذا هو "شد الحبل" الذي يشير إليه ألين كار. "شد الحبل" هو تنافر معرفي، حيث يكون لديك نظامان أو أكثر من نظم المعتقدات المتضاربة وتكون نتيجة لعدم قتل الوحش الكبير. "أنا حقًا لا أريد أن أفعل س بسبب هذا التأثير السلبي الذي يعطيني، ولكنه أيضًا يجعلني أفضل لذا أريد أن أفعل ذلك". هذا هو شد الحبل وهو من صنع الوحش الكبير. بمجرد موت الوحش الكبير عن طريق إزالة غسيل الدماغ، فإن الأصوات الوحيدة التي تطلب منك الانخراط في إدمانك ستأتي من الوحش الصغير (صوت الإدمان). لأن صوت الإدمان يستخدم الضمير "أنا"، يصبح الخلط بين صوت الإدمان والوحش الكبير أمرًا محتملاً.

من المهم أيضًا الإشارة إلى أن صوت الإدمان كاذب محترف. طلبه الوحيد هو الحصول على الدوبامين بأي ثمن. سيحاول صوت إدمانك إقناعك بوضع نفسك في مواقف قاتلة إذا كان ذلك يعني الحصول على الإصلاح.

قلت سابقًا: "عندما يفشل الناس في الطريقة السهلة، فوفقًا للطريقة السهلة، هناك سببان محتملان فقط، إما أنك لم تتبع التعليمات بشكل صحيح أو أنك فشلت في إزالة الوحش الكبير. أعتقد أن هذا ضار وسأشرح السبب." أعتقد أن هذا أمر ضار لأن الفشل في التعرف على صوت الإدمان دفعني والآخرين الذين استخدموا الطريقة السهلة للاعتقاد خطأً أننا لم نقتل الوحش الكبير تمامًا، لذلك نعيد قراءة الكتاب لمحاولة قتل غسيل الدماغ مرة أخرى على الرغم من أننا قد قتلناه. إن الفشل في التعرف على صوت الإدمان جنبًا إلى جنب مع الاعتقاد بأنك (إذا فشلت في الطريقة السهلة فإن هذا يعني فشلت في قتل الوحش الكبير) فهذا سوف يجعلك تركز جهودك على الوحش الكبير مرة أخرى بعد هزيمته بالفعل. قد ينتهي بك الأمر في دائرة من إعادة قراءة كتب ألين كار، وتستمر لفترة من الوقت ثم تنتكس مرارًا وتكرارًا.

عندما يقول صوت الإدمان شيئًا مثل "أريد أن أفعل س الآن لأنه يجعلني أفضل"، إذا تراجعت عن غسيل الدماغ وأزلت الوحش الكبير، فقد تعتقد "لكنني أعلم أن هذا ليس صحيحًا، فلماذا ما زلت أعتقد ذلك؟ هل فشلت في التراجع تمامًا عن غسيل الدماغ". الحقيقة هنا هي أنك أزلت غسيل الدماغ، والدليل على ذلك حقيقة أنك تعرف أفضل مما يخبرك به صوت إدمانك، إنه مجرد أنك تعتقد أن صوت الإدمان هو أنت لأنه استخدم الضمير "أنا". التعرف على صوت الإدمان وإجباره على الكشف عن نفسه بإسقاط "أنا" لـ "أنت"، يجب أن تتأكد أن ضمير "نحن" أو "لنا" أنه ليس الوحش الكبير هنا، إنه الوحش الصغير. لو كان هذا الوحش الكبير بالفعل فلن يستبدل "أنا" بـ "أنت"، "نحن" أو "لنا".

الآن عندما يقول صوت الإدمان "من فضلك، هل يمكننا فعل س مرة أخرى من أجل أيامنا السابقة، لمرة واحدة فقط؟" وتقول "لا"، قد تشعر برد فعل عاطفي. قد تشعر بالخوف أو الحزن. من المهم للغاية أن تدرك أن هذا الشعور لا يأتي منك، إنه يأتي منه. إذا كنت غير قادر على التعرف على صوت الإدمان، فستعتقد أن هذه المشاعر تأتي منك وستكون أكثر ميلًا للاستسلام. تعرّف على صوت الإدمان وحقيقة أن المشاعر القادمة منه وليست قادمة منك، ثم اشعر بالابتهاج في ذلك.

عندما تجمع هاتين الطريقتين معًا (إذا لزم الأمر، لأنه لا يبدو أن كل الناس لديهم مشكلة مع الوحش الصغير) وتحافظ على الشعور بالفرح والسرور، وعندما تتعرف على صوت الإدمان، فإن النجاح حليفك.

- يسّر الله أمرك.